

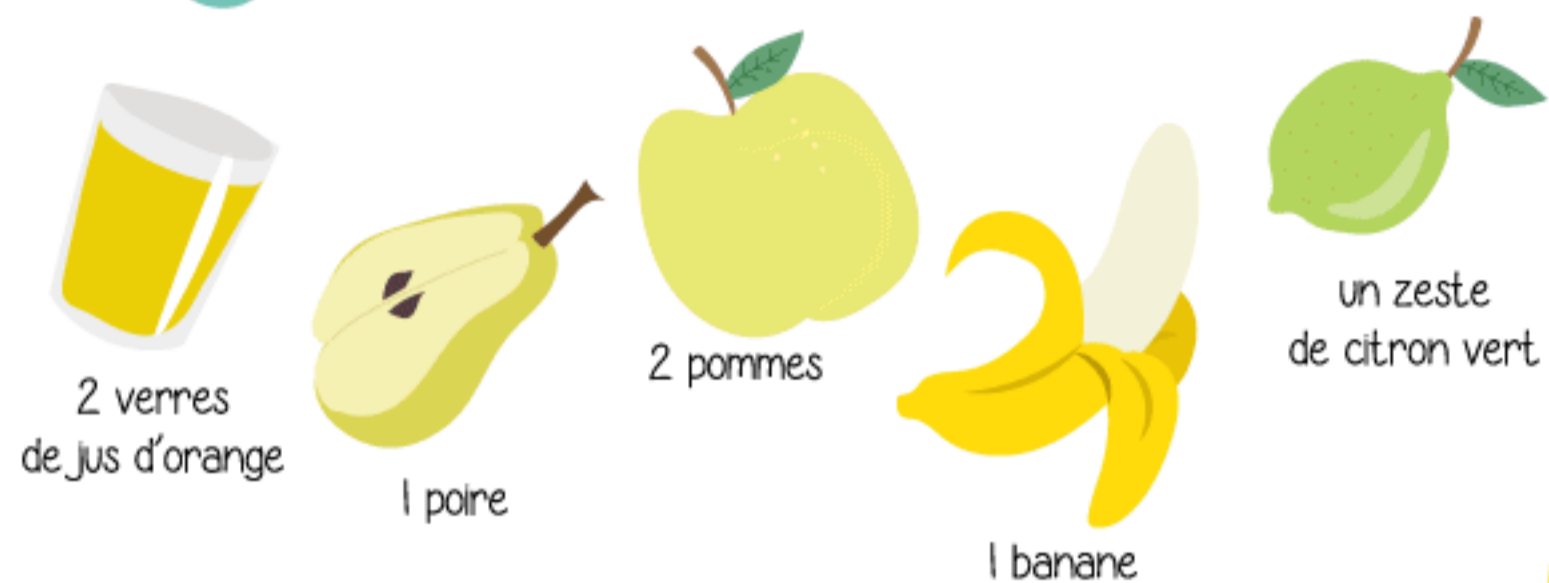
Smoothies de l'hiver

C*mon
etiquette!

- 1 Lavez les fruits et coupez-les grossièrement.
Dans un mixeur, versez un pot de yaourt, des glaçons et du miel.



- 2 Pour un smoothie vitaminé, ajoutez :



- 3 Pour un smoothie exotique, ajoutez :



- 4 Pour un smoothie gourmand, ajoutez :

