

BOUFFE TV

Épisode 98 – Les idoles

LE SMOOTHIE DU POUVOIR

Pour préparer le smoothie il vous faut :

- Des fraises
- Des bleuets
- Deux bananes mures pelées et coupé en morceaux.
- Une demi tasse de jus d'orange
- Une tasse et demi de yogourt nature.
- Un Malaxeur

Combinez tout les ingrédients dans un malaxeur... et malaxez!!

Versez dans un verre et voilà!