



SMOOTHIE ORANGE

SMOOTHIE À LA POMME ET CANNELLE

Ingrédients
(pour 1 smoothie)

- 2 pommes
- 1 citron
- 1 orange
- ¼ de bâton de cannelle
- Eau chaude
- ½ c. à café de miel

Préparation:

Equeuter la pomme, la couper en quartiers et en réserver une fine tranche.

Retirer le zeste du citron et de l'orange, puis détailler leur chair en morceaux.

Disposer les fruits dans une centrifugeuse et réserver le jus.

Au moment de servir, verser le jus dans une tasse afin de la remplir à moitié.

Ajouter le morceau de cannelle et de l'eau chaude afin de remplir la tasse.

Servir garni d'une fine tranche de pomme.