



Compagnon été – le smoothie rose

par Bettina Breiter

Pour 2 personnes, préparation : 10 minutes

Ingrédients :

100 g de baies de votre choix

Jus d'une orange

1 c. à c. de miel

1 c. à c. de graines de lin

1 feuille de menthe

Préparation :

1. Extraire le jus de l'orange.
2. Verser les baies, le miel, les graines de lin et la menthe dans un récipient haut et réduire en purée.

À boire tel quel ou à garnir avec des baies et des fruits à coque.

À propos de Bettina Breiter :

Bettina Breiter aime passionnément cuisiner et manger. Elle gère depuis 3 ans avec succès son blog culinaire « Steamhaus » (« La maison de la vapeur »). Ses recettes sont spécialement adaptées aux fours à vapeur, mais peuvent être reproduites avec les méthodes de cuisson traditionnelles. Si vous parlez allemand, rendez-lui visite sur : www.steamhaus.ch

