



lesjardiniersduvaldauthion.fr

Smoothie de tomates rose et framboises

Ingrédients :

500gr de tomates roses

500gr de framboises

50 gr de sucre de canne complet

4 glaçons

Réalisation :

Peler les tomates retirer les graines et couper le tout dans un blender. Ajouter les framboises et le sucre de canne.

Mélanger avec une spatule et laisser reposer 1h.

Mixer les ingrédients avec les glaçons pendant quelques minutes jusqu'à obtention d'un smoothie onctueux. Ajouter éventuellement de l'eau ou du lait d'amande pour fluidifier la préparation.