

# SMOOTHIE BANANE-FRAISE

Pour  
**4**  
Verres

## Ingrédients :

250 g de fraises  
2 bananes  
2 yaourts nature  
4 c.a.c. de sirop d'érable

**Matériel supplémentaire :** Blender Robot-Coupe GT 400 ou GT 550

**Préparation :** Lavez les fraises, pelez les bananes. A l'aide de votre centrifugeuse J 100 Ultra, préparez le jus de fraises directement dans la cuve de blender. Réunissez ensuite dans le blender le jus obtenu avec les bananes, les yaourts et le sirop d'érable. Actionnez le robot pendant 1 min de façon à obtenir une préparation lisse et homogène.

Servez.

**Bienfaits :** Riche en **glucides**, la banane est **le fruit de l'effort** par excellence. Elle accélère la récupération après l'effort.

**Autre idée :** Vous pouvez remplacer les bananes par des oranges, et les fraises par des myrtilles ou d'autres fruits rouges.

