



PETIT DEJEUNER FRUITE

Un vrai petit déjeuner énergétique aux fruits de la nature, avec une sauce de bananes-kiwis, comme un bol matinal avec du solide et liquide... très agréable à déguster ni chauffé, ni rafraîchi, mais à température ambiante, le rend plus exquis.

3 kiwis
3 banane (s)
2 oranges



 10 minutes
 1 bol



1. Eplucher et couper les oranges en petits morceaux



2. Mixer les kiwis et les bananes



3. Verser la sauce banane-kiwi sur les oranges et mélanger



4. Verser dans un ou deux bols (ici tout rentre dans un seul bol) - très agréable à déguster à la cuillère dès le matin.



5. Variante : on peut laisser les kiwis en morceaux et ne mixer que la banane