



approximité.fr

Manger local en Pays de la Loire

Smoothie à la Figue

difficulté : ● / prix : € / temps de préparation : ⌚

Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g de raisin noir
300 de figues
400 g de prunes
4 c à c de noix de coco râpée.

Progression

Lavez tous les fruits et détaillez-les en quartier (attention aux noyaux des prunes ; pensez à bien les enlever !).

Mettez 2 prunes de côté. Coupez-les en tous petits cubes.

Prenez la centrifugeuse et déposez les fruits dedans (sauf la noix de coco).

Récupérez le jus qui sort de la machine dans 4 verres à jus de fruits.

Ajoutez au-dessus une cuillerée à café de noix de coco râpée et quelques mini-cubes de prune.

A déguster avec une paille (prévoir aussi une petite cuillère pour récupérer les petits morceaux de prune).

Bon appétit !

[Plus de recettes locales sur approximité.fr](http://approximité.fr)