

## Comment composer des recettes de smoothies savoureuses?

Savez-vous ce qu'est un smoothie?

Les recettes de smoothies allient fruits et/ou légumes avec des tas d'autres ingrédients que vous pouvez sélectionner vous-même. C'est une boisson mixée et qui peut allier 1000 saveurs étonnantes.

Souvent, les smoothies sont plutôt frais, on y ajoute de la glace, de la vanille, d'autres épices, de la crème, etc.... Les idées sont nombreuses, il ne faut surtout pas vous priver.

Vous pouvez intégrer de la glace ou du sorbet, des fruits surgelés, des noisettes ou autre, vous alliez simplement des ingrédients que vous aimez.

Les recettes de smoothies aux fruits sont les plus populaires: quoi de plus logique? Elles nous font voyager dans les pays exotiques et mélangent des parfums incroyables.

Un punchinello mignon autorisé;

A base de légumes et de fruits, les smoothies, ou simples jus, sont une alternative sympa lors de fringales, en cas de petit creux l'après-midi ou pour dynamiser la journée.

C'est enfin une boisson dont on peut abuser sans culpabiliser grâce à ses nombreux nutriments et vitamines.

Boire un smoothie chaque jour vous permet de manger votre ration quotidienne de fruits et de légumes. Il vous suffit d'un mixeur... sans oublier d'être imaginatif!

Il existe de nombreuses recettes de smoothies dont les variantes sont infinies.

Savoir ce qu'est un smoothie est une chose, les préparer et les rendre savoureux en est une toute autre. Passez à l'action en testant ces deux [recettes de smoothies](#) pour goûter de nouvelles saveurs étonnantes... Et pour enfin surprendre du monde à coup sûr, découvrez les [secrets des smoothies](#) pour les composer facilement et les déguster tout au long de la journée.

### About the Author

Jeanne Hachette

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)