



# Tonic banane-kiwis

## PRÉPARATION

- 1 Epluchez et coupez la banane en rondelles et les kiwis en morceaux.
- 2 Pressez les clémentines pour obtenir leur jus.
- 3 Ajoutez les fruits et le lait dans un blender. Mixez le tout.
- 4 Servez bien frais dans les verres à dégustation.
- 5 Ajoutez des feuilles de menthe pour la décoration.

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

1 banane  
2 kiwis  
4 clémentines  
25 cl de lait ½ écrémé  
Quelques feuilles de menthe (décoration)

### MATÉRIEL

1 couteau  
1 blender  
Verres à dégustation

D COUVREZ D'AUTRES RECETTES ET DES CONSEILS SUR L'ALIMENTATION EN VOUS INSCRIVANT AUX ATELIERS BIEN DANS SON ASSIETTE DU PRIF.

POUR  
**BIEN**  
VIEILLIR