



SMOOTHIE BANANE-MANGUE-FRAMBOISES-NOIX DE COCO

Pour 3 grands verres, il faut :

- 2 bananes
- 1 demi-mangue (l'autre moitié ayant été mangé la veille...)
- une barquette de framboises
- 2 boules de glace à la noix de coco
- une cuillère à soupe de cassonade
- plein de glaçons

Déposer dans le blender les ingrédients dans l'ordre sus-cité. Mixer vigoureusement. Planter une paille. Déguster, à l'ombre si possible pas trop loin d'un point d'eau (genre piscine ou bord de mer).