

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette perso adaptée au Thermomix

Jus de fruits vitaminé



- 1 citron
- 2 oranges
- 1 pomme
- 5 tranches d'ananas en boîte (ou 7 mini-tranches d'ananas en boîte : les + parfumées)
- 1 poire
- 1 banane bien mûre
- 2 CS de pur sucre de canne (facultatif)

Peler les fruits et **mixer le tout VIT 6 à Turbo pendant 1 min** de façon à obtenir une purée de fruits, sans morceaux et sans pulpe...

Ajouter de l'eau jusqu'à 2 litres, mélanger. C'est prêt....Ajouter des glaçons et/ou du sucre si besoin.

Personnellement, je ne mets pas de sucre...