

SMOOTHIE AUX POIRES & DATTES

Préparation 10 mn

Dans cette recette, se trouve au moins trois autres recettes... Elle peut être servie en appéro, et/ou en dessert glacé.... Je vais vous donner les différentes possibilités. Après à vous d'essayer et de vous l'approprier ! **C'est rapide et délicieux !**



Ingrédients

- 2 poires
- 4 à 6 dattes de Tunisie selon grosseur
- 1à 2 tranches d'orange selon grosseur
- 1 yaourt soja nature (*facultatif*)
- 1 pointe de cannelle
- 1 càc de miel (*si préparation avec un yaourt soja nature*)

Préparation

- Laver les poires et les dattes
- Eplucher et couper les en petits morceaux dans votre mixeur
- Presser les tranches d'orange afin d'y récolter le jus
- Ajouter la pointe de cannelle et la cuillère à café de miel (*pas beaucoup car les dattes sucent*)
- Mixer le tout durant 1 mn en fonction de la puissance de l'appareil (*vous pouvez y laisser des petits morceaux de fruits*)
- Verser le mélange dans des verres, recouvrir et mettre au réfrigérateur 15 mn, puis server

Astuces

En boisson : Si vous voulez le déguster en boisson fraîche, rajoutez quelques glaçons et mixer avec le mélange. Servez dans un grand verre avec une paille

En glace : Une fois la préparation terminée, mettre dans des ramequins ronds et congeler. Se déguste dans une heure ou deux. Facultatif, si le smoothie est trop dur, vous pouvez mixer la glace pour faire un sorbet glacé à consommer de suite.

En sorbet : Découper vos fruits, et mettez les minimum 10h au congélateur. Quand ils sont bien réfrigérés, mixer avec tous les autres ingrédients, servez aussitôt.