

## RECETTE ANTI-GASPI : LE SMOOTHIE D'HALLOWEEN



### **INGRÉDIENTS :**

- Chair de citrouille
- Miel
- Pommes
- Oranges

### **RECETTE :**

- Faites cuire la chair de la citrouille jusqu'à ce qu'elle soit ramollie ;
- Passez au mixeur la chair de citrouille avec 2 c. à soupe de miel, 1 pomme coupée en petits morceaux et le jus de 2 oranges.

