

Smoothie bananacolada

Ingrédients pour 4 personnes :

1/2 ananas frais soit 300 g
1 banane soit 100 g
Le jus d'un demi citron vert
15 cl de lait de coco
30 g de sucre
1 cuillère à soupe de rhum blanc

Préparation :

Eplucher la banane, couper en rondelles, mettre dans le blender avec le jus du citron vert.
Peler l'ananas, retirer le centre, couper en dés, ajouter à la banane avec le sucre et le lait de coco. Mixer.
Rectifier le sucre.
Ajouter le rhum, mélanger.
Réserver au réfrigérateur.
Servir très frais.

<http://deliceyes.over-blog.org/>