

VERRINES DE SMOOTHIE ÉPICE MELON-GRANNY



INGRÉDIENTS

- 1 melon bien mûr
- 1 pomme granny-smith
- 1/2 cuillerée à café de gingembre en poudre
- 1/2 cuillerée à café de piment d'Espelette
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

Dans un blender, placer le melon coupé en dés avec la pomme épluchée et coupée en dés.

Mixer. Ajouter le gingembre, le piment d'Espelette et la pincée de sel, et mixer de nouveau.

Placer au réfrigérateur au minimum une heure. Servir bien frais dans des verrines.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN

TEMPS DE REPOS : 1H

TEMPS TOTAL : 1H10MN