



- Pelez tous les fruits et coupez-les en morceaux suffisamment fins pour qu'ils puissent passer dans la goulotte de votre extracteur de jus.
- Commencez par passer la banane dans l'extracteur. Récupérez tout ce qui sera extrait : la banane ne rend pas de jus, elle a simplement été broyée, il ne faut pas la jeter ! Mettez cette purée de banane dans le bac à jus de l'extracteur, cela va donner une consistance moelleuse et épaisse au jus.
- Passez ensuite dans l'extracteur l'ananas, la papaye, les kiwis et les fruits de la passion.
- Mélangez délicatement, versez le jus dans une jolie carafe et dégustez aussitôt !

💡 Utilisez des fruits mûrs à point, votre jus sera meilleur !

Faites votre jus au dernier moment et dégustez-le vite pour bénéficier de toutes ses vitamines !

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'un extracteur de jus (à défaut, utilisez une centrifugeuse ou un mixeur mais mixez longuement !)

1/2 ananas
1/2 papaye
1 banane
3 kiwis
3 fruits de la passion

Variantes :

Vous pouvez varier les quantités et les fruits, adaptez en fonction de ce que vous avez !

