

PLANTEUR

Ingredienti

- una carota
- fragole (350g)
- pepe nero
- ananas (500g)
- succo d'ananas (180ml)
- succo di carota (500ml)
- succo di mandarino (180ml)

Come si prepara

Mettete a marinare le fragole lavate e tagliate a pezzi con una decina di grani di pepe nero per circa un'ora.

Miscelare nel frullatore, per 30 secondi a velocità normale, il succo d'ananas, il succo di carota, il succo di mandarino e le fragole insieme ad alcuni cubetti di ghiaccio spezzettato.

Versate nei goblet grandi, e decorare con due fettine di carota, una fetta di ananas e due cannuce per ciascun bicchiere.

Difficoltà: 2

Gradimento: 1

Tags

cucina dietetica, frutta, dietetici, Planteur, cocktail analcolici