



## Le smoothie mûre groseille raisin figue

Recette pour 4 personnes. Préparation : 5 min. Frais : 1 h.

### Ingrédients

Mûres : 300 g  
Groseilles : 150 g  
Jus de raisin : 60 cl  
Sirop de figue : 5 cl  
Miel : 4 c.à s.

### Matériel

un mixer  
un chinois  
une jatte  
4 verres



### Réalisation > la préparation

1. Passer rapidement sous l'eau et essuyer les fruits.
2. Mettre de côté 4 à 8 mûres et une douzaine de groseilles rouges.
3. Détacher les autres groseilles et les placer avec les mûres restantes, le jus de raisin, le sirop de figue et le miel dans le mixer. Affiner longuement.
4. Passer ensuite la préparation à travers un chinois pour enlever tous les grains et pépins des fruits rouges.

### Réalisation > le frais

5. Mettre au frais pendant au moins 1 heure avant dégustation.
6. Servir très frais dans de jolis verres (avec éventuellement des pailles), décorés des quelques fruits rouges réservés.

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

[www.PureGourmandise.com](http://www.PureGourmandise.com)