



DES SMOOTHIES pour faire le plein d'énergie !

LE BAR À JUS D'OXYFORME

Ce mois-ci, le bar à jus d'Oxyforme ouvre ses portes. L'occasion pour Dorothée, la nutritionniste du club, de créer des recettes exclusives pour les lecteurs de Pop. Des fruits, un mixeur, un beau verre, une paille et hop, c'est parti ! Qu'ils soient onctueux, colorés ou brûle-graisse, on les adore...



Miss PINK

Pour 2 verres
Le jus d'un pamplemousse et demi, 100 g de framboises congelées, 2 cuillères à soupe de sirop d'agave, 2 feuilles de menthe

Dans un blender, mixez quelques secondes à pleine puissance le jus de pamplemousse, les framboises encore congelées, le sucre et la menthe jusqu'à obtenir une texture bien homogène.



YELLOW detox

Pour 2 verres
200 g d'ananas frais, 1 mangue, 1 citron vert, 10 cl de jus d'orange sans sucre

Retirez la peau et le cœur dur de l'ananas, découpez sa chair en petits cubes. Pelez la mangue, retirez le noyau et détaillez-la. Pressez le citron vert et versez son jus dans le blender. Ajoutez l'ananas, la mangue et le jus d'orange. Mixez jusqu'à obtenir la consistance désirée. Dégustez bien frais.

Green K

Pour 2 verres
400 ml de jus pomme-poire, 2 kiwis

Pelez le kiwi et mixez-le avec le jus.



à HERLIES

*Avoir bon goût
est une tradition*

VENTE DIRECTE à la ferme
Pommes, poires
& jus de fruits artisanaux

Des variétés de pommes uniques
sur le secteur.

Venez découvrir la Corail à la fois
croquante, juteuse et fruitée
ou l'Opal pour son parfum d'antan



fruitsdesweppes.com

Du lundi au vendredi
10h-12h et 14h-19h
Samedi 9h-12h

Hameau de la Cliqueterie
59134 HERLIES

03 20 50 21 20
fruitsdesweppes@gmail.com