 SMOOTHIE AUX BLEUETS SAUVAGES ET CERISES  
  
1tasse de bleuets sauvages

1 banane tranchée

½ à 1 tasse de cerises fraiches ou congelées (noyaux enlevés)

Le jus d’une orange

1 c. à table de purée de dattes

½ tasse de coriande fraiche ou de céleri tranché

Un peu d’eau si nécessaire pour consistance désirée

Le tout  au mélangeur