



Smoothie aux fruits

Préparation 5 MIN

Portions 1



Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de fruits surgelés variés au goût (fraises, mangue, framboises, etc.) ou 1 banane
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel ou de sucre

Préparation

1. Dans un mélangeur, réduis tous les ingrédients en purée lisse. Verse le smoothie dans un grand verre et bois-le à la paille.