



yogourt
à la
fraise



yogourt à
la pêche

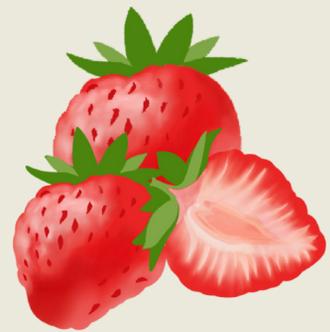
SMOOTHIE RAFRAICHISSANT



bananes



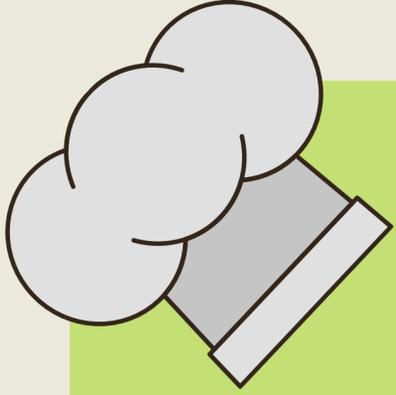
pêches



Fraises



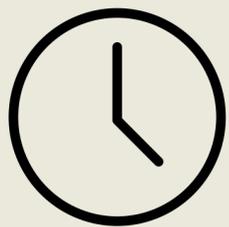
framboises



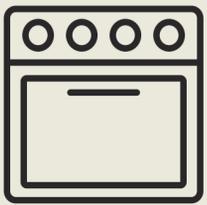
Ingrédients

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de framboises
- 125 ml (1/2 tasse) de pêches
- 125 ml (1/2 tasse) de fraises
- 80 ml (1/3 de tasse) de boisson aux amandes à la vanille non sucrée ou d'eau
- 1/2 banane
- 60 ml (1/4 de tasse) de yogourt à la pêche
- 60 ml (1/4 de tasse) de yogourt à la fraise



Préparation :
15 minutes



Cuisson :



4 portions

Préparation

- Laver et éplucher les fruits.
- Couper les fruits
- Dans le contenant du mélangeur, déposer tous les ingrédients. Émulsionner 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- Si le smoothie est trop liquide, ajouter un peu de yogourt. S'il n'est pas assez liquide, ajouter un peu de boisson aux amandes.
-