



approximité.fr

Manger local en Pays de la Loire

Smoothie fraise

Ingrédients :

150 g de fraises / 1 yaourt nature non sucré / 2 cuillères à café de cassonade

Préparation :

Attention, ça va aller très vite ! Lavez et équeutez vos fraises. Placez les fraises, le yaourt et le sucre dans le blender. Mixez. Le smoothie fraise est prêt !

Vous pouvez mettre plus ou moins de fraises selon si vous aimez le smoothie bien acidulé ou plutôt doux.

Bon appétit !