



SMOOTHIE D'ÉTÉ

Portions

2

Préparation

7 min

Préparation

Rincer les abricots et les mélanger avec le yaourt nature, 90 ml de lait, la moitié du miel jusqu'à obtenir une consistance lisse. Vous pouvez ajouter un peu de lait supplémentaire pour corriger la consistance. La consistance doit rester suffisamment épaisse pour éviter que la couche de smoothie aux fraises ne se mélange avec le smoothie aux abricots.

Verser le smoothie aux abricots dans 2 verres jusqu'à ce qu'il soit à moitié plein.

Rincer et couper les fraises fraîches en deux. Mélanger avec le lait et le miel restants jusqu'à avoir une consistance lisse et verser délicatement sur le smoothie aux abricots.

Ingrédients

Smoothie d'été:

175g de fraises fraîches

175g d'abricots frais, noyaux enlevés

60ml de yaourt nature

170ml de lait ou d'une alternative comme lait d'amande, de riz, de soja

1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave