



IL FRULLATO DEL BUONGIORNO

Dosi per
2

Preparazione
7 minuti

Procedimento

Sciacquare le albicocche e frullarle con lo yogurt, 90ml di latte e metà del miele, fino ad ottenere un impasto omogeneo. Se necessario, aggiungere altro latte. La consistenza deve essere piuttosto spessa per evitare che il composto di fragole frullate, una volta versato sopra, non vada sul fondo del bicchiere e si mischi al resto.

Versare il frullato di albicocche in 2 bicchieri fino a metà.

Sciacquare e tagliare a metà le fragole fresche. Frullare con il resto del latte e del miele, fino ad ottenere un composto omogeneo, e versare sul frullato di albicocche.

Ingredienti

175g fragole fresche
175g albicocche fresche senza nocciolo
60ml yogurt naturale
170ml latte o latte di mandorla, soia, riso
1 cucchiaino di miele o sciroppo di agave