

SMOOTHIE AUX BAIES MÉLANGÉES



SERT
2 PERSONNES



PRÉPARATION
5 min

INGRÉDIENTS

1 ½ tasse de jus de pomme
1 banane, coupée en tranches
1 ½ tasse de baies mélangées surgelées
3/4 de tasse de yogourt grec à la vanille
1 c. à soupe de miel (facultatif)
Baies fraîches ou feuilles de menthe pour décorer (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Mélangez le jus de pomme, la banane, les baies et le yogourt dans un mélangeur.
2. Mélangez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Si la consistance est trop épaisse, ajouter ¼ de tasse de liquide.
3. Goûtez et ajoutez du miel si nécessaire.
4. Versez dans deux verres et décorez avec des baies fraîches et des brins de menthe.

Remarques :

- Changez de saveur! Remplacez le jus de pomme par du lait d'amande, du lait écrémé, du lait de coco ou votre jus de fruit préféré.

