



Smoothie Framboises et Pêches

Temps préparation : 10 mn

Temps cuisson : -

Ingrédients : 4 verres

- 4 petites pêches parfumées et bien mûres
- 100g de framboise
- 1 yaourt
- 20 cl de nectar multifruits ou de pêche
- 4 glaçons
- 4 c.à café de sirop d'érable ou sucre de canne

PREPARATION

Mettre toujours les ingrédients les plus liquides au fond du blender : verser le jus, le yaourt, les glaçons, le sucre de canne ou sirop d'érable.

Puis les framboises et les pêches épluchées et en morceaux. Mixer pendant 3mn. On obtient alors un smoothie velouté et fruité.