



SMOOTHIE FRAISES BANANE

Temps préparation : 10 mn

Ingrédients : pour 2 verres

- 1 banane mûre
- 100g de fraises
- 2 yaourts brassés de lait ou de soja
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- quelques glaçons

Matériel : mixer blender

PREPARATION

1 – Eplucher la banane. Laver et équeuter les fraises.

2 – Dans le blender, mettre dans l'ordre : les yaourts, les glaçons, les fraises, la banane coupée en rondelles et 1 c. à soupe de sirop d'agave. Mixer pendant 3 mn.

C'est prêt. Servir de suite pour profiter des vitamines des fruits.