

zeste

Smoothie bleuets canneberges

par ZESTE

Quantité : **4 portions** (0) [Évaluer cette recette](#)

Durée totale : **5 min**

Préparation **5 min**



PUBLICITÉ

Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de canneberges congelées

130 ml (1/2 tasse) de bleuets congelés

250 ml (1 tasse) de crème glacée à la vanille

250 ml (1 tasse) de lait de soya

250 ml (1 tasse) de framboises congelées

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et pulvériser jusqu'à l'obtention d'un liquide lisse. Servir.

PUBLICITÉ

Nutrition



Sans sucre ajouté