

Smoothie bleuets et fraises

- Le délicieux smoothie aux bleuets et aux fraises! (Santé et facile...)



PRÉPARATION
5 MIN

TEMPS TOTAL
5 MIN

PORTIONS
2

Ingrédients :

- 1 tasse de fraises
- 1 tasse de bleuets
- 1 tasse de yogourt
- 1 tasse de jus de pommes
- 1 cuillère à thé de miel
- quelques glaçons

Préparation :

1. Laver les fruits
2. Coupez les fraises en dés
3. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et réduire en liquide.
4. Servir froid!

“ *Ce délicieux smoothie aux bleuets et fraises est absolument parfait pour vous donner le petit boost d'énergie nécessaire afin de passer une belle journée :)*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)

