

*Caty*

Yogourt à boire aux fraises «coup de pep»

PORTIONS

4

Boisson énergisante à base de yogourt à la vanille. Servez cette boisson au petit-déjeuner ou placez-la dans la boîte à lunch et maintenez-la froide à l'aide d'un bloc réfrigérant.

Ingrédients

1 litre (4 tasses) de yogourt à la vanille

Miel au goût

1 citron

300 g (2/3 de lb) de fraises congelées

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- Dans le contenant du mélangeur, déposer le yogourt, le miel et le jus du citron.
- Ajouter les fruits de votre choix selon la saveur désirée.
- Mélanger à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une boisson homogène.
- Verser dans un contenant hermétique de type pot Mason.