

Smoothie à la pêche, joli et rose



Ingrédients

Pour le smoothie:

- 1 tasse de tranches de pêches surgelées
- 1 tasse de framboises ou de fraises surgelées
- 1-2 fraises, coupées en tranches ou grossièrement hachées
- ½ tasse de yogourt grec à la vanille
- 1 tasse de lait non sucré sans produits laitiers au choix
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille pure

Pour décorer:

- Granola et framboises fraîches/tranches de pêche

Directions

Ajoutez tous les ingrédients dans un mixeur puissant: pêches congelées, framboises congelées, yaourt, lait et extrait de vanille. N'hésitez pas à ajouter des ingrédients facultatifs à votre smoothie si vous le souhaitez. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène, en ajoutant du lait si nécessaire. Goûtez et ajoutez du miel pour sucrer si nécessaire, puis mixez à nouveau; cette opération est facultative, mais certains préféreront un smoothie plus sucré. Verser dans un verre et déguster !

Pour 1 personne. N'hésitez pas à doubler la recette pour 2 personnes.

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*

Juillet 2024

Recette modifiée inspirée de: Ambitious Kitchen

