SMOOTHIE AUX PETITS POIS FRAIS

INGRÉDIENTS POUR 1 PERS.

- 100gr de petits pois frais
- 1 branche de menthe fraiche
- 20gr de fromage de chèvre frais
- 10 cl de lait demi-écrémé
- Sel et poivre
- 3 glaçons

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 15MN
TEMPS TOTAL : 35MN

PRÉPARATION

Epluchez et faites cuire les petits pois pendant 15 minutes.

Rincez la menthe.

Versez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse