



SMOOTHIE À LA FRAISE

INGRÉDIENTS

- 250g de fraises
- 1 yaourt nature
- 2 c-à-c de sirop de miel
- 10 cl de lait

PRÉPARATION

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur avec quelques glaçons.

Mixer pour obtenir une préparation uniforme puis déguster !

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN
TEMPS TOTAL : 10MN