

Ma recette du mois de juillet...

UN SMOOTHIE ABRICOT ET VANILLE

Smoothie abricot et vanille

400G D'ABRICOTS

LAVER, DÉNOYAUTER, COUPER EN DÉS ET RÉDUIRE EN PURÉE.

1 C. À SOUPE DE
SUCRE ROUX

AJOUTER.

500G DE YAURT VANILLE
2DL DE LAIT

MÉLANGER ET MIXER.

PRÉPARER 4 VERRES DE 3 DL. VERSER LA PURÉE D'ABRICOTS, PUIS AJOUTER LE MÉLANGE YAURT ET LAIT. ET IL N'Y A PLUS QU'À DÉGUSTER !