

**Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...**  
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette perso adaptée au Thermomix

## Smoothie rafraîchissant abricot fraise

Top top idéal pour la forme !



### **Pour 1 grand verre**

#### Dans le bol du TM

2 abricots bien mûrs, sans leur noyau (selon leur grosseur)  
2 fraises  
3 glaçons  
1 yaourt nature  
ou du fromage blanc (j'ai mis un yaourt au lait de brebis)

Je n'ai pas sucré car mes fruits l'étaient déjà

### **Mixer 1 min VIT 6**

Remarques : Si vous voulez sucrer

Pour celles et ceux qui font attention à leur ligne :

Sucrer à l'hermesetas liquide ou sirop d'agave à votre goût et utiliser yaourt ou fromage blanc à 0%.

Vous pouvez mettre du miel ou du sirop de canne si vous préférez (pour les non-régime)