

Smoothie framboises-fraises des bois exotique

Une soirée entre amis impromptue ? Hop en dessert un p'tit smoothie avec des fruits déjà surgelés et quelques yaourts ou crème liquide.

Ici, version framboises-fraises des bois avec une touche exotique.

Ingrédients :

- * 150g de framboises fraîches surgelées
- * quelques fraises des bois surgelées
- * 1 yaourt (0%)
- * 2 petits suisses
- * 30g de sucre glace
- * 20cl de lait de coco



Préparation :

Dans le blender, mettre les yaourts, les fruits, le sucre et le lait de coco. Bien mixer et servir immédiatement.

Astuces :

Lorsque j'ai beaucoup de fruits, je les congèle par petites barquettes afin de pouvoir faire facilement des smoothies le reste de l'année.

Si vous achetez des fruits frais, mettez-les au congélateur quelques heures. Cela évitera de mettre des glaçons ou de la glace dans votre smoothie pour qu'il soit bien glacé.