

Bienvenue chez Christhummm
<http://www.chrsthumm.com/>

~~ Le Smoothie d'Emilie ~~



500 grs de framboises
3 yaourts nature type velouté
4 c à soupe de sucre en poudre
2 glaçons

(En dehors de la saison des fruits rouges, comme aujourd'hui, utiliser des fruits rouge surgelés. Mettez-les dans le blender sans les décongeler et supprimez les glaçons)

Mettre tous les ingrédients dans le blender ou le thermomix.

Mixer puissance maximal jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Verser dans des verres et déguster !

Alors, facile non ?
