



Smoothie au kaki persiMon^{MD} et canneberge

Ce smoothie rafraîchissant apporte une bonne dose d'énergie le matin. Le kaki se mélange très bien avec n'importe quel autre fruit, dans votre routine matinale.

Donne 6 portions

Ingrédients

2 kakis persiMon^{MD} coupés en dés
1/2t. (125 ml) canneberges congelées
1/2t. (125 ml) yogourt grec
4 c. à soupe (60 ml) de beurre d'amande
1t. (250 ml) de lait d'amande
2t. (500 ml) de lait 3.25%
quelques glaçons

Préparation

Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à obtenir une consistance homogène.

Si le smoothie est trop épais à votre goût, ajouter un peu de lait.

Servir bien froid.

