SMOOTHIE PÊCHE FRAISE NOTE GRENADINE

Dimanche 12 Juillet 2020

De temps en temps pour le côté gourmand :

Smoothie pêche fraise note grenadine pour 2 personnes et 0sp vert bleu violet par part

-100 g de pêche

-100 g de fraises

-1 petite cuillerée à café de sirop de grenadine sans sucre

-100 ml d'eau

-quelques glaçons

Peler la pêche et la couper en morceaux et équeuter les fraises

Mettre le tout dans un blender avec l'eau et la grenadine

Mixer pour obtenir un smoothie très onctueux

Servir immédiatement avec des glaçons

Il vaut mieux préparer les smoothies juste avant de les servir sinon rajouter un peu de jus de citron pour éviter l'oxydation mais n'attendez pas des heures pour le déguster

Comme je me lève très tôt avec petit déjeuner à 5 h du matin, je prends mon fruit à croquer dans la matinée mais de temps en temps une pause gourmande pour changer sachant cependant que ces deux fruits ont un indice glycémique faible (25)

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés