

SMOOTHIE FRAISE CHÈVRE

Dimanche 11 Avril 2021

Une pause douceur :

*Smoothie fraise chèvre pour une personne et 2 sp vert -0 spl
bleu -0 spv violet*

*-1 yaourt chèvre 0%**

*-100 g de fraises**

*-1 cuillerée à soupe de sirop de fraises sans sucre**

-glace pilée

Passer rapidement les fraises sous un filet d'eau froide, les équeuter et les couper en deux ou quatre selon leur grosseur.

Les mettre dans un blender avec la glace pilée (1 cuillerée à soupe), le yaourt de chèvre et le sirop et mixer jusqu'à l'obtention d'un smoothie onctueux. Déguster immédiatement.



Si vous ne le trouvez pas assez sucré, rajoutez $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de sugarly. Avec 1 c à c de sucre, rajoutez 1 sp supplémentaire : 3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□

Ce smoothie est permis aux diabétiques.

À 16 h : smoothie fraise chèvre (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -1 petit œuf de Pâques en chocolat 10 g (3 sp vert bleu violet□□□). Total : 5 sp vert □-3 spl bleu□-3 spv violet□

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés