

SMOOTHIE A L'ABRICOT ET AU THÉ EARL GREY

Dimanche 11 Juillet 2021

Toujours une recette de Claire Pinson :

Smoothie à l'abricot et au thé Earl Grey pour 1 personne et 0 sp vert bleu violet ☐☐☐

- 2 abricots mûrs **
- 1 cuillerée à soupe de fromage blanc 0%**
- 1 sachet de thé Earl Grey*
- 2 cuillerées à café de sugarly (sucralose)*
- quelques feuilles et fleurs de coriandre**
- 2 glaçons*

Infuser le sachet de thé dans 150 ml d'eau frémissante (hors feu). Laisser tiédir.

Dénoyauter les abricots, les couper en morceaux et les mixer avec le fromage blanc, le sugarly, quelques feuilles de coriandre et le thé infusé et les glaçons.

Verser dans un verre et décorer de feuilles ou de fleurs de coriandre.



Si les abricots sont petits (début de saison), en mettre 3.

Sucrer selon votre goût ou ne sucrer pas si les abricots sont bien parfumés.

Pour 16 h : smoothie à l'abricot et au thé Earl Grey (0 sp vert bleu violet□□□) avec 10 g de pistaches non salées (2 sp vert bleu violet □□□)

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés