

# 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***