

# 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*