

# 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**