

# Smoothie aux fraises



🍴 2 portions · ⌚ prep. 5m

🥛 lait

*Smoothie frais et nutritif aux fraises, banane et yaourt grec. Prêt en 5 minutes.*

Monde

## INGRÉDIENTS

|                                                  |        |                                                        |       |
|--------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> lait                    | 250 ml | <input type="checkbox"/> banane, congelée, en morceaux | 1     |
| <input type="checkbox"/> yaourt grec à la fraise | 120 g  | <input type="checkbox"/> fraise                        | 225 g |

## PRÉPARATION

1. Placer le *lait*, le *yaourt grec à la fraise*, la *banane* et les *fraise* (fraîches ou surgelées) dans un *blender*.
2. Mixer à haute vitesse jusqu'à obtenir une consistance lisse.  

*Si le smoothie est trop épais, ajouter un peu de lait ou d'eau et mixer à nouveau.*
3. Verser dans un verre et servir immédiatement.