



Boisson lactée à la fraise...

Ingrédients :

- 1 petite barquette de fraises, soit entre 200 et 250 g
- 1 yaourt nature brassé, bulgare ou à la grecque sortant du frigo
- 1 càs de sucre glace (ou plus suivant les fraises), ou sucre semoule
- 1/2 càc de poudre de zestes de citron vert ou jaune (facultatif)



Préparation :

Laver et équeuter les fraises. Les couper grossièrement.

Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer.

On peut aussi ajouter une boule de glace vanille, ou fraise (dans le mixeur) pour un délicieux milk shake !

C'est vraiment trop bon et bien rafraîchissant ;o)

Variantes : banane, kiwi, mangue, framboise,...

BON APP'