



### *Smoothie Bleu*

#### **Ingédients**

3/4 tasse de lait 1 %

2 cuillères à soupe de yogourt nature

2 cuillères à café de cacao en poudre non sucré

1 cuillère à soupe de beurre d'amande

2/3 tasse de bleuets surgelés

2 cuillères à café de nectar d'agave

Glaçons/eau jusqu'à l'obtention de la consistance désirée

#### **Instructions**

Passer les ingrédients au mélangeur puis déguster.