



Smoothie fruits Matinal



Ingrédients

- 1/2 tasse de Mûres
- 1/4 tasse de mandarines en conserve
- 1/2 tasse de fraises
- 3 cuillères à soupe d'amandes effilées
- 3/4 tasse de yogourt grec à 0 %
- 1/3 tasse de lait 2 %

Instructions

Passer les ingrédients au mélangeur puis déguster.