Smoothie aux pêches

Préparation: 5 minutes

Portions: 2

- ~Ingrédients
- 2 tasses de pêche
- 1 tasse jus d'orange (Tropicana, le meilleur)
- 1 tasse de yogourt (moi, aux pêches)
- 1 c. à thé miel (moi, sirop d'érable)
- 3 glaçon
- *Mon ajout: splenda au goût
- ~Préparation
- 1)Peler les pêches et les couper en morceaux.
- 2)Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur. Bien réduire le tout en purée liquide.
- 3)Servir frais.

source: Nicolas modifiée légèrement par ~Lexibule~

http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.ca/ Les mille et un délices de Lexibule