

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://lesmilleetundelicedelegibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule