

Smoothie à la pêche et à l'abricot

Préparation: 10 minutes

Cuisson: aucune

Portions: 5 tasses (1.25 L)

~Ingrédients

1 1/2 tasse (375 ml) de pêches surgelées

1 1/2 tasse (375 ml) de lait évaporé Carnation régulier, 2 % ou sans gras

1 1/2 tasse (375 ml) de nectar d'abricot ou de pêche ou de jus d'orange (moi, jus d'orange Tropicana "le meilleur")

1 banane, coupée en morceaux

1/4 tasse (50 ml) de confiture d'abricots Smuckers Pure

1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

~Garniture (facultatif)

feuilles de menthe fraîche

tranches de pêche

~Préparation

1)Mettre les tranches de pêches, le lait évaporé, le nectar, la banane, la confiture et la vanille au mélangeur. Actionner par impulsions et réduire en purée à vitesse élevée jusqu'à homogénéité.

2)Verser dans des verres. Garnir de feuilles de menthe fraîche et d'une brochette de tranches de pêche (si désiré).

source: Carnation ~Lexibule~

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