

# Smoothie fraises

---

## Ingrédients pour 2 portions

- 150 g de fraises
- 300 ml de sorbet à la fraise (environ 6 boules)
- 2 cuillères à soupe de lait en poudre
- 12 cl de lait entier bien froid



## Préparation

- Placer 2 grands verres au congélateur afin qu'ils soient bien froids.
- Nettoyer et équeuter les fraises. Les couper en morceaux et les mettre dans un mixeur, ou blender, avec le sorbet et le lait en poudre.
- Mixer puis ajouter le lait très froid et continuer à mixer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Verser dans les verres refroidis et déguster immédiatement.



Vous pouvez utiliser des fruits congelés



Vous pouvez remplacer le lait entier par un CNO lacté goût neutre ou vanille ou fraise. Vous pouvez également changer de fruits régulièrement, mettre du basilic ou de la menthe.