

LA RECETTE DE

La Ferme de la Chouquerie

SMOOTHIES FRAISES-KIWIS

INGRÉDIENTS

60 cl lait entier
30 cl lait de coco
6 yaourts naturels
100 g fraises
2 kiwis
3 c. à soupe de miel
1 c. à soupe de noix de
coco râpée



Difficulté: *

Cuisson:

aucune

PRÉPARATION

Rincer et équeuter les fraises. Peler les kiwis.
Couper les fraises et les kiwis en morceaux.
Mettre les morceaux de fruits dans un saladier.
Ajouter le miel, les yaourts, le lait entier et le lait
de coco.

Mixer le tout avec un mixeur plongeant.

Ajouter la noix de coco râpée et mixer à
nouveau.

Servir les smoothies bien frais dans des verres
décorés d'une fraise ou de quartiers de kiwi.