



Smoothie estival à la pêche

Smoothie estival à la pêche



Préparation 10 minutes



Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

4 grosses pêches, coupées en quartiers

480 ml (2 tasses) de lait froid

240 g (1 tasse) de yogourt nature

2 c. à soupe de miel

½ c. à thé de cannelle

½ c. à thé d'extrait de vanilla

Préparation

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.



Préparation 10 minutes



Portions 1

1 grosse pêche, hachée

240 ml (1 tasse) de lait froid

120 g (½ tasse) de yogourt nature

2 c. à thé de miel

¼ c. à thé de cannelle

¼ c. à thé d'extrait de vanilla

Préparation

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

 **SMOOTHIE** jusqu'à la fin du programme.