



Berry boost

Temps de préparation:
5 min

Saveur:
fruitée

Ingrédients:

une poignée de fruits des bois
150 ml de lait acidophilus
50 ml de lait demi-écrémé
2 cuillères à soupe de miel
menthe

Préparation:

1.

Lavez les fruits et mettez-les dans le mixeur. Ajoutez le lait acidophilus et le lait demi-écrémé, puis sucrez avec le miel afin d'obtenir une saveur douce et équilibrée.

2.

Mixez jusqu'à obtenir un smoothie lisse, doux et crémeux. Versez dans un verre Verra, décorez de menthe et savourez votre petit rituel de fraîcheur.