

SMOOTHIE AUX BLEUETS

Une gâterie nutritive

Le bleuets est riche en anthocyane et en fibre, tout en étant faible en gras. Ce petit fruit savoureux est une vedette alimentaire. Quoi de mieux pour se rafraichir et faire le plein d'énergie qu'un délicieux smoothie aux bleuets.

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de bleuets congelés
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 5 ml (1 c. à thé) de miel

Préparation

- Dans un mélangeur, déposer tous les ingrédients
- Mixer jusqu'à consistance lisse et onctueuse
- Verser dans un verre et savourer aussitôt

Notes

 2 portions

 5 minutes

