

# SMOOTHIE AUX FRUITS ET AU FENUGREC

**Granulométrie liquide (LQ3) et saveur acidulée pour une bonne déglutition.**

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/170/thumbnails/image170\\_smoothie\\_aux\\_fruits\\_et\\_au\\_fenugrec\\_texture.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/170/thumbnails/image170_smoothie_aux_fruits_et_au_fenugrec_texture.jpg)

**Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 0 min**

## **Ingrédients** (2 personnes)

- 1 banane
- 70g de framboises
- 1 pêche
- 1 tranche d'ananas
- 2 c. à s. de jus de citron
- 25 cl de lait entier
- 1 c. à c. de fenugrec

## **Préparation**

Laver, éplucher et couper les fruits.

Mixer tous les ingrédients. Laisser au réfrigérateur pendant 30 minutes.