

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

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.