

# SMOOTHIE FRAMBOISE

## IDÉES RECETTES N°4

### INGRÉDIENTS : (pour 1 personnes)

- Environ 200g de framboises surgelées
- 1 banane
- Environ 100ml de lait végétal

### Pour le topping :

- Cranberries
- Pépites de chocolat
- Noix de coco râpées

### PRÉPARATION :

1. Mixer la banane (sans la peau) avec les framboise
2. Ajouter petit à petit le lait, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène (attention à bien pousser les aliments vers le bas du mixeur régulièrement pour que tous les aliments soient bien mixés)
3. Servir dans un bol et ajouter le topping selon vos goûts
4. Dégustez !



*Astuce : le fait de rincer les frites les rendra plus croustillante. Saler de préférence après cuisson, dans son assiette et APRÈS AVOIR GOÛTÉ.*

