

BOL DE FRAPPÉ AUX FRUITS

INGRÉDIENTS (1 portion)

Fraises et crème

- ½ tasse de lait
- ½ tasse de fraises surgelées
- ½ tasse de framboises surgelées
- ¼ tasse de yogourt nature ou à la vanille

Explosion de petits fruits

- ½ tasse de cerises surgelées
- ½ tasse de bleuets surgelés
- ¼ tasse de chou frisé
- ¼ tasse de boisson aux canneberges
- ¼ tasse de yogourt nature ou à la vanille

Rêve orangé

- ½ tasse de clémentines
- ½ tasse de pêches surgelées, en tranches
- ½ tasse de jus d'orange
- ¼ tasse de yogourt nature ou à la vanille

Garnitures

- Banane en tranches
- Graines de chia
- Graines de lin
- Graines de chanvre
- Mûres
- Granola sans noix



PRÉPARATION

1. Réduisez les ingrédients pour le bol de frappé aux fruits en purée dans un mélangeur ou un robot culinaire. Versez le mélange dans un bol et ajoutez une ou plusieurs des garnitures indiquées.

CONSEIL DE CUISINE

Il est plus facile de mélanger les fruits surgelés s'ils sont légèrement décongelés. Essayez de retirer la portion de fruits surgelés voulue au réfrigérateur la veille.

FAIT INTÉRESSANT

Utilisez du yogourt grec et garnissez-le de graines de chanvre pour augmenter la teneur en protéines. Vous serez ainsi rassasié plus longtemps.