

Smoothie courgette framboises et coco

Temps de préparation : 5 min



INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 55 g de framboises surgelées
- 3 rondelles de citrons (surgelées)
- 250 g de courgette crue non épluchée
- 10 g de sucre roux vanillé maison
- 70 g de lait de coco (épais)
- 1 pot de yaourt onctueux
- 100 g d'eau

Recette pour votre
Cook'in



PRÉPARATION

Mettre les framboises, les rondelles de citron, la courgette crue coupée en cubes, le sucre roux vanillé maison (fait au robot) et le lait de coco (épais pour ma part).

Mixer 30 secondes - vitesse 10.

Faire descendre la masse à la spatule.

Ajouter le yaourt onctueux et l'eau.

Mixer à nouveau 30 secondes - vitesse 10.

Racler à nouveau et mixer 10 secondes - vitesse 5.

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Framboises, citron, courgette, sucre, lait coco	30 sec		10	
	Yaourt, eau	30 sec		10	
		10 sec		5	

Ma touche perso :

Autour de ma table <http://www.autourdematable.com/>

Pour vos commandes sur le site GOURMANDISES, utilisez ce code : BEA05248 (0=zéro)