

SMOOTHIE AUX FRUITS ROUGES

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 10 minutes



Ingrédients

4 yaourts
100 ml de lait
Sirop d'agave (selon vos goûts)
300 g de mélange de fruits rouges surgelés
1 kiwi
1 demi carambole
15 feuilles de menthe fraîche

Assouplir le yaourt avec le lait, pour obtenir une consistance que l'on peut boire à la paille, sucrez-le avec 4 cuillères à soupe de sirop d'agave, goûter et en ajouter au besoin. Dans un blender (ou simplement au mixeur plongeant dans un petit saladier), mixer 10 feuilles de menthe et les fruits rouges. Goûter et sucrer avec du sirop d'agave selon votre goût. Remplir les verres avec le yaourt puis avec le coulis de fruits rouges. Décorer avec une rondelle de kiwi, une tranche de carambole et quelques feuilles de menthe.

Astuce : pour un joli dégradé, laisser reposer les verres au frigo pendant 20mn pour que le coulis de fruits se diffuse vers le bas.