

Smoothie au Cassis

Pour 1 Smoothie :

- **3 petits suisses naturels (type Petits Gervais)**
- **200 g de cassis surgelés (ou frais et passés au congélateur)**
- **4 cuillères à soupe de sucre en poudre**
- **1 cuillère à soupe de jus de citron**

1. Avant la préparation de ce smoothie, mettre au congélateur les petits suisses au minimum 30 minutes.
2. Dans un saladier ou dans un blender, ajouter les petits suisses congelés avec les cassis surgelés ainsi que le sucre et le citron.
3. Mixer le tout jusqu'à obtenir une préparation bien homogène. Ajuster en sucre si besoin.
4. Verser la préparation dans un grand verre, disposer quelques cassis surgelés sur le dessus : c'est prêt ! ☐

☐ Il est possible de varier les fruits ou même d'en faire des mélanges ! Libre à votre imagination ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

