## **Smoothie au Cassis**

## Pour 1 Smoothie:

- 3 petits suisses natures (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 ! [
  - $\ \square$  Il est possible de varier les fruits ou même d'en faire des mélanges ! Libre à votre imagination !  $\ \square$



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation!

