

Smoothie à la rhubarbe et aux fraises

Ingrédients

- 1 pomme
- 1 tige de rhubarbe
- 6 fraises
- 4 cuil. à table de yogourt biologique
- 1 cuil. à thé de miel

Préparation

Couper la pomme en quartier

Couper la rhubarbe en morceaux et mettre dans un petit chaudron avec environ 30 ml d'eau. Faites cuire quelques minutes pour ramollir. Laisser refroidir. Pour ceux qui préfèrent manger cru, vous pouvez sauter cette étape.

Combiner la pomme, la rhubarbe, les fraises, le yogourt et le miel dans la jarre du mélangeur. Liquéfier.