

Milkshake léger pêche-abricot

Préparation : 15 min /
Coût de la recette : Pas cher
Niveau de difficulté : Facile
Pour environ 800ml à 1L
Pour 4 pers

Ingrédients :

- .2 pêches bien mûres
- .4 abricots bien mûrs
- .le jus d'une orange
- .le jus d'un citron
- .4 yaourts nature
- .2 càs de sirop d'agave
- .2 càs de lait de coco
- .des glaçons



Préparation :

1. Pelez et dénoyautez les pêches et les abricots. Coupez la chair en morceaux que vous mettez dans un robot. Ajoutez le jus d'orange, le jus de citron, le sirop d'agave, les yaourts et le lait de coco. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange lisse.
2. Versez le mélange. Dans des grands verres et ajoutez quelques glaçons si vous le souhaitez. Décorez éventuellement avec quelques rondelles d'oranges.

Astuce :

Vous pouvez réaliser cette même recette avec d'autres fruits selon vos goûts (fruits rouges, ananas-mangue etc ...)

Pour la décoration et le goût vous pouvez ajouter d'autres ingrédients comme des herbes aromatiques : la lavande et le romarin se marient très bien avec les pêche et les abricots par exemple).