



## Boisson énergétique

Idéal pour un coup d'adrénaline entre deux



### Astuce

Au lieu de pommes ou de pêches, vous pouvez utiliser d'autres fruits juteux. Toutes les baies s'y prêtent (en fonction de la saison) Au lieu du yaourt nature, vous pouvez utiliser un yaourt aux fruits et ajouter un peu moins de miel selon vos préférences.

### Préparation

3	dl de lait	
300	g de yoghourt nature	
1	dl de jus d'orange	
2	cs de miel	
4	cs de mélange de flocons	
4	pommes	
250	g de baies	mettre tout ensemble dans un haut récipient et réduire en purée avec le mixer

Contrairement à un jus de fruit pressé, cette boisson garde tous les éléments nutritifs des fruits et des baies, puisque la chair est consommée.