

Smoothie rafraîchissant au melon et à la fraise

Ingrédients

Pour 2 personnes
1/2 melon de Trédarzec
250g de fraises de Plougastel
1 poignée de basilic frais
1 yaourt nature de type velouté
Quelques glaçons

Préparation

Retirez les graines du demi-melon puis la peau et coupez la chair en gros cubes.

Lavez les fraises en les passant rapidement sous l'eau froide puis équeutez-les.

Ajoutez les cubes de melon, les fraises, le basilic, les glaçons et le yaourt dans le bol du robot.

Mixez jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.

Servez dans de grands verres !

