



*Diététicienne nutritionniste*

*06 95 99 49 56*

*[www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)*

## *Smoothie glacé*

***Temps de préparation : 10 minutes***

***Ingrédients (pour 6 glaces) :***

- 400 g de fruits de saison au choix*
- 10 glaçons*

***Préparation de la recette :***

*Préparer le smoothie en plaçant tous les ingrédients dans un blender avec des glaçons.*

*Verser les smoothies dans les moules à glace.*

*Réserver minimum 2h au congélateur.*