



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Sorbet de fruits rouges express

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 sachet de fruits rouges surgelés de 450 g
- 1 yaourt nature 0%
- 20 cL de jus d'orange
- 3 càs d'édulcorant

Préparation de la recette :

Versez les fruits rouges encore surgelés dans le mixeur, puis ajoutez le jus d'orange, le yaourt et l'édulcorant. Mixez.

Ouvrez le robot et mélangez le tout avec une cuillère.

Mixez une nouvelle fois, puis mélangez. Renouvelez l'opération quatre ou cinq fois au moins, jusqu'à obtenir une purée bien homogène.

Servez aussitôt, décoré de fruits frais