



Boissons

Smoothie aux fruits rouges et sirop de vinaigre balsamique

Pour 4 personnes.

Ingrédients

500 grammes fruits rouges (variés)

1 banane (en rondelles)

250 grammes de yoghourt nature (maigre)

2 1/2 décilitres de lait

1 cuillère à soupe de miel d'acacia

4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

Méthode de préparation

Mettez le vinaigre balsamique avec le miel dans une petite casserole à feu doux pendant 10 minutes. Mélangez régulièrement jusqu'à l'obtention d'un sirop. Mixez les fruits rouges, la banane, le yaourt et le lait pour avoir un smoothie.

Répartissez ce smoothie dans les verres et aspergez le dessus avec le sirop balsamique. Garnissez éventuellement avec un peu de fruits rouges supplémentaires.

