



Cendrillon

Disney
PRINCESSES

SMOOTHIE SCINTILLANT DE MINUIT

La fée Marraine a aidé Cendrillon à se préparer pour aller au bal, où elle a dansé toute la nuit jusqu'à minuit. Regardez les paillettes tourbillonner dans ce smoothie de minuit et imaginez que vous êtes à votre propre bal !

• Pour 1 grand smoothie

Ingredients

1 pot de yaourt à la vanille allégé

200 ml de lait

25 g de mûres

25 g de myrtilles

25 g de raisins

25 g de fraises

1/2 banane

1/2 cuillère à café de paillettes bleues comestibles

1 boule de glace à la vanille

Matériel nécessaire :

Un mixeur

Un verre

Une cuillère

Une paille

Astuce

À faire en présence d'un adulte.

Vous pouvez ajouter différents fruits au smoothie et voir quel mélange de couleurs vous obtenez !



Instructions

1. Lavez les mûres, les myrtilles, les raisins et les fraises à l'eau froide et séchez-les en les tapotant.
2. Épluchez la banane et coupez-la en deux, puis retirez les queues des fraises.
3. Placez les mûres, les myrtilles, les raisins, les fraises et la moitié de la banane dans un mixeur, ainsi que le yaourt et le lait. Mixez le tout en ajoutant un peu d'eau jusqu'à obtenir une bonne consistance. Le mélange doit être liquide et onctueux.
4. Une fois que le smoothie est onctueux, ajoutez les paillettes bleues et mixez à nouveau. Regardez les paillettes tourbillonner !
5. Versez le smoothie dans un verre, ajoutez une boule de glace à la vanille et saupoudrez de quelques paillettes supplémentaires !
6. Utilisez une paille en métal ou en verre et dégustez tant que c'est encore frais !

