

SMOOTHIE AI FRUTTI ROSSI

Ingredienti:

- 125 g di yogurt
- 60 g di frutti rossi (es. mirtilli, lamponi, ribes)
- 10 g di Dietor Cuor di Stevia
- 1 lime

Procedimento:

Lavate i frutti rossi e iniziate a frullarli con un mixer a immersione.

Aggiungete la stevia e il succo del lime e mescolate.

Unite infine lo yogurt e riprendete a mixare finché non otterrete un composto cremoso.

Lasciate riposare in frigorifero e poi servite in bicchieri o coppette.