



Cuisine et
dépendances

Milk shake léger aux framboises



Un dessert léger, c'est bien, mais goûteux, c'est mieux. Voilà un dessert/boisson qui allie à merveille les deux. A préparer à la dernière minute, d'une extrême simplicité, c'est idéal l'été pour se rafraîchir.

Onctueux et bien frais, il est tout en légèreté puisqu'il ne contient pas de sucre ni de crème. Ce sont les fruits surgelés qui remplacent la glace et donnent toute l'onctuosité à la boisson.

Ingrédients (pour 1 personne) :

- 200 ml de boisson au soja vanillée
- 50 à 100 g de framboises surgelées
- édulcorant
- un blender

Préparation :

Dans le blender, verser les framboises encore congelées et la boisson au soja bien froide. Ajouter un peu d'édulcorant selon le goût.

Mixer pour obtenir un mélange homogène.

La quantité de framboise selon que l'on souhaite obtenir un milk-shake plus ou moins épais.
Servir aussitôt , les fruits dégelant très vite.

Le 11 Mai 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/05/11/index.html>