Summer Smoothie – I dolci di Flavia

Ingredienti:

2 pere

1 pesca

4 albicocche

1 yogurt agli agrumi

1 yogurt alla vaniglia

2-3 cubetti di ghiaccio

Frullare tutti gli ingredienti prima a velocità bassa e poi via via aumentando e… voilà una merenda sana e rinfrescante che profuma dei frutti dell’estate!

Puoi iniziare a leggere le ricette di Flavia da qui o trovarle raccolte qui

Vai alla prossima ricetta