



Smoothie aux pêches et sureau

08/10/2019 à 13h30

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 10 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 1 kg de pêches bien mûres
- 1 cuillère(s) à soupe de sirop de fleurs de sureau
- 1 cuillère(s) à soupe de yaourt nature
- 1/2 banane
- 1 cuillère(s) à café de graines de chia (facultatif)

Préparation :

- Placez les pêches 1 heure au réfrigérateur (facultatif).
- Pelez-les ou non, selon votre goût. Coupez-les en morceaux.
- Mixez les morceaux de pêche avec le sirop de fleurs de sureau, le yaourt et la banane dans un blender.
- Servez le smoothie dans un verre ou dans un bol, comme une soupe.
- Parsemez de graines de chia et/ou de morceaux de fruits si vous utilisez un bol.