



## Boisson fouettée aux fruits et graines de lin

Une boisson fouettée au bon goût de fruits et de noix, facile et rapide à réaliser.



Portions 2  
grands verres

2 c. à table	graines de lin ou graines de lin broyées, au choix (plus ou moins, selon le goût)	30 mL
1 tasse	fruits frais* ou surgelés (fraises, bleuets, mangues, mûres, framboises, pêches, ananas etc. Vous pouvez utiliser votre propre mélange de fruits ou un mélange tout fait.)	250 mL
1	banane fraîche ou surgelée*	1
1/2 tasse	ananas dans son jus, au choix	125 mL
1 tasse	lait écrémé, boisson de soja nature ou de riz	250 mL
3/4 tasse	yogourt réduit en gras (saveur au choix)	175 mL

\* **NOTE:** Si vous utilisez des fruits frais, vous pouvez ajouter quelques glaçons au mélange pour l'épaissir.

### Directives :

- Mettre les graines de lin dans le mélangeur et broyer finement ou utiliser des graines de lin déjà broyées.
- Ajouter les autres ingrédients et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange velouté.
- À votre santé!