



# LASSI AUX FRUITS



## INGREDIENTS :

- 200 g de fruits au choix (banane, mangue, fraises etc.)
- Miel ou sucre (suivant la teneur en sucre des fruits)
- Eau très fraîche (suivant la densité des fruits)
- 100 g de fromage blanc
- Cannelle ou autre épice

**1-** Epluchez (si besoin), triez et coupez en gros dés les fruits.

**2 -** Dans un blender, mettre tous les ingrédients + les fruits. Ajouter à votre convenance et suivant la teneur en sucre des fruits, du miel ou du sucre.

Pleine vitesse pendant une bonne minute jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Goûtez et ajustez suivant vos goûts.

**2 -** Servir frais et rajouter accompagner à votre convenance : d'une brochette de fruits et/ou de céréales et/ou de copeaux de chocolat.