

Smoothie fraise – beurre de cacahuète

2 personnes | Préparation : 20 min | Cuisson : 0 min

Ingrédients :

500 g de fraises fraîches
2 cuillères à café de graines de chia
2 pots de yaourt à la grecque
3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
100 g de sucre
1 mousseur à lait
1 paille

Préparation :

Laver, sécher et équeuter les fraises.

Sur une assiette, déposer environ 150 g de fraises coupées en 2 et les écraser à la fourchette jusqu'à ce qu'elles forment une purée semblable à de la confiture.

Transvaser dans un bol puis ajouter les graines de chia. Mélanger et laisser épaissir.

Pendant ce temps, dans un mixer, rassembler les fraises restantes (garder une ou deux fraises pour la décoration), le yaourt à la grecque, le beurre de cacahuète et le sucre. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et crémeuse.

Pour décorer votre bocal de présentation, tremper votre mousseur à lait dans le beurre de cacahuète puis retour à l'intérieur de votre bocal, donner deux coups de pression sur le mousseur à lait : une ligne se dessine. Recommencer l'opération autant de fois que vous le souhaitez.

Pour le remplissage, verser des cuillerées de confitures fraise/chia puis le smoothie de fraises/cacahuète et recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients.

Décorer d'une paille et d'une fraise.

Conseil(s) : A servir très frais min