Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Smoothie cremoso

Frutta
Per utilizzare la frutta molto matura
Bevande
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti per 4 bicchieri:

- ca. 600 g di frutta mista (troppo) matura (per esempio albicocche, fragole, lamponi, pere, banane...)
- 2 CT di succo di limone
- 500 g di latticello o yogurt
- ad lib. miele

Preparazione:

Lavate la frutta e se necessario sbucciatela, pulitela, togliete i semi, tagliatela e mettetela nel frullatore. Aggiungete il succo di limone e il latticello o lo yogurt ed eventualmente un po' di miele. Frullate tutti gli ingredienti fino ad ottenere la consistenza desiderata, quindi versate lo smoothie nei bicchieri e servite.

Tempo di preparazione: ca. 10 minuti.

Suggerimento: se non avete un frullatore, potete preparare lo smoothie anche con un frullatore a immersione.

Variazione vegana: per un frullato vegano, utilizzate un'alternativa vegetale (a base di soia, avena, mandorle, ecc.) al posto del latticello o dello yogurt e dello zucchero al posto del miele.