



## Frappé aux fruits

Donne 6 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : aucun

**Allergène courant : lait**

### Matériel :

- Robot culinaire
- Tasses à mesurer



### Ingrédients :

12 fraises fraîches ou congelées

3 bananes fraîches ou congelées

1,25 l (4½ tasses) de lait

80 ml (1/3 tasse) de concentré de jus d'orange congelé (facultatif; peut être substitué à du yogourt)

4 cubes de glace (facultatif)

Eau (au besoin)

### Préparation :

1. Lavez et équeutez les fraises fraîches, s'il y a lieu.
2. Pelez les bananes et coupez-les en gros morceaux.
3. Mettez tous les ingrédients dans le robot culinaire.
4. Couvrez, et mélangez à vitesse élevée jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Ajoutez de l'eau pour diluer, au besoin.
5. Versez dans une tasse.
6. Bon appétit!

**Suggestion :** Ajoutez du yogourt nature ou du tofu mou dans le frappé aux fruits.

Traduction d'une recette tirée de Projectchef.ca