

# Fraise

## ◇ 苺スムージー

ラ・フルティエール

ストロベリーピューレ…100g

飲むヨーグルト…100g

水…30g

冷凍ストロベリーホール…5個から10個(お好みで)

凍ったままのストロベリーピューレを

1センチ角に切って、飲むヨーグルトと水

と一緒にミキサーにかける。

最後にストロベリーホールをお好みで加えて

再度ミキサーをまわす。

グラスに注ぐ際、飲むヨーグルトをグラス底に少しだけ

入れてからスムージーを入れると白が際立つ。

お好みでアイスクリームやホイップクリームをのせて完成。

