

Bol de smoothie

Donne 2 portions



Matériel pour l'enfant

- 1 tasse à mesurer
- 1 presse-agrume
- 1 mélangeur à main électrique et son récipient
- 1 spatule
- 1 cuillère de bois
- 2 bols

Ingrédients

- 150 g (1/2 bloc) de tofu soyeux
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature
- 250 ml (1 tasse) de petits fruits frais ou surgelés (framboises, fraises, mûres, bleuets ou un mélange)
- Zeste et jus de 1/2 lime
- 2 feuilles de menthe
- 60 ml (1/4 tasse) de céréales granola maison ou du commerce



Préparation

PAR LE PARENT

- 1 Râper la pelure d'une moitié de lime pour recueillir le zeste. Le mettre dans le récipient du mélangeur.
- 2 Couper la lime en deux.

PAR L'ENFANT

1 Mets le tofu dans le récipient du mélangeur avec la cuillère de bois.



2 À l'aide de la tasse à mesurer, mesure le yogourt et les fruits, et ajoute-les au tofu.



3 À l'aide du presse-agrume, presse une moitié de la lime. Ajoute le jus de lime aux autres ingrédients.



4 Ajoute les feuilles de menthe.



5 Utilise le mélangeur à main pour réduire tous les ingrédients en purée, jusqu'à ce que tu obtiennes la texture désirée. Un de tes parents peut t'aider.



6 À l'aide de la spatule, verse la préparation dans les 2 bols et ajoute des céréales granola sur le dessus.



Tu peux doubler la recette si le récipient du mélangeur le permet...
et si toute ta famille en veut!