

## *Lait frappé à la cerise marasquin (smoothie)*

*Ne décongèle pas tes cerises avant de les mixer. Utilise de préférence du jus d'orange 100% pur jus.*

### Recette pour 4 personnes

400 ml de kéfir de lait (ou de yaourt nature)  
100 ml de jus d'orange  
150 g de cerises fraîches ou congelées (dénoyautées et équeutées)  
¼ C à café d'extrait d'amande amère  
2,5 C à coupe de sucre de canne (ou 40 g)  
1 banane mûre

### Préparation

Dans le bol de ton blender, mets tous les ingrédients et mixe pendant environ 30 secondes à puissance maximum.

Sers immédiatement dans des verres avec des pailles.

