

BATUT DE FRUITES



Ingredients

- 250 g de fruita natural
- 250 g de iogurt natural (2 iogurts)
- sucre
- suc de llimona



Elaboració

La proporció és sempre la mateixa quantitat de fruita que de iogurt.

Tritura les fruites i barreja-les amb els dos iogurts.

Afegeix una mica de sucre i suc de llimona al gust.

Guarda-ho a la nevera i espera que es refredi abans de consumir-ho.

Aquest batut el pots fer amb qualsevol fruita que et vingui de gust: maduixa, plàtan, poma, kiwi... Fins i tot una combinació de diverses fruites.

Si vols, hi pots afegir una mica de whisky, Cointreau o el licor que més t'agradi, i li donaràs un punt de gràcia.

SUC DE FRUITA



Ingredients

- 6 taronges
- 2 plàtans
- 12-14 maduixes
- sucre (opcional)

Elaboració

Primer fes un suc amb totes les taronges i després aboca'l a la batedora.

A la batedora hi afegeixes els plàtans talladets i les maduixes netes i tallades. Pots afegir-hi sucre si vols. Ho barreges tot plegat, i cap a la nevera.

Evidentment, la combinació de fruites pot ser qualsevol, és qüestió d'imaginació. Interessa, però, que hi hagi una base de suc força líquid.