



※写真はイメージです。

桃とヨーグルトの爽やかなスムージー！

桃ヨーグルトスムージー

材 料（2人分）

| | |
|-----------|------|
| 桃 | 2個 |
| プレーンヨーグルト | 200g |
| 水 | 大さじ2 |
| オリゴのおかげ | 小さじ4 |
| ミントの葉 | 適量 |

作り方

1. 桃は皮をむいて種を取って粗く刻み、平らに延ばしてラップで包み凍らせる。
2. ミキサーにヨーグルト、水、「オリゴのおかげ」と凍らせておいた桃を小さく割入れて攪拌する。
3. 初めは中味が混ざりにくいので、スイッチを短く3～4回入り切りして、中身が混ざってきたらなめらかになるまで攪拌する。
4. グラスに注ぎ、ミントの葉を飾る。