

## RECETTE

### SMOOTHIE AU TOFU SOYEUX

1 banane

500 ml (2 tasses) de fruits surgelés, partiellement décongelés

350 g de tofu soyeux mou (de type Mori-Nu)

375 ml (1 1/2 tasse) de lait ou de boisson de soya

#### Préparation

Au mélangeur électrique, réduire en purée la banane, le tofu et les fruits.

Cette crème fruitée se mange à la cuillère, comme un yogourt.

Pour transformer la crème fruitée en smoothie, ajouter du lait ou de la boisson de soya. Verser dans des verres et servir.

Pour faire des « popsicles », verser le smoothie dans des contenants à sucettes glacées. Placer au congélateur pour 4 heures ou plus. Servir comme collation ou dessert.

#### Notes

Pas besoin d'ajouter de sucre, c'est la banane qui donnera le goût sucré. Plus la banane est mûre, mieux c'est !