

## DOLCEZZA AUTUNNALE



---

**Preparazione :** 5 min - **Riposo :** - - **Cottura :** - - **Materiale :** -

---

**Ingredienti :** 4 persone

- 400 g di pere sciroppate - 1 cucchiaio di sciroppo di acero - 10 cubetti di ghiaccio - ½ cucchiaino di cannella - 2 yogurt alla bulgara

---

1. Introdurre tutti gli ingredienti nel blender cominciando dallo yogurt e frullare in modo continuo per 30 secondi sulla funzione "smoothies".

2. Aggiungere lo sciroppo delle pere a seconda della consistenza che si desidera ottenere.

3. Servire subito ben fresco.