

## *Smoothie chaud aux poires, noisette et sirop d'érable*

### *Pour 1 grand verre*

*1 petit verre de lait*

*1 poire*

*1 cuil à soupe de sirop d'érable*

*1 petite poignée de noisettes*

Epluchez la poire et coupez-la en morceaux puis faites-la chauffer 2 minutes au micro onde.

Dans le blender versez le lait, les morceaux de poire cuits, le sirop d'érable et les noisettes. Mixez finement, versez dans un verre, ajoutez une paille, un plaid, un bon bouquin et un muffin bien moelleux et profitez du moment!!