



Boissons

Smoothie vert

Pour 2 personnes.

Ingrédients

1 banane
1/2 concombre
100 grammes d' épinards
2 centimètres de gingembre (épluché)
1/2 citron (écrasé)
poignée feuilles de menthe
250 lait de soja
1 cuillère à soupe de miel
4 glaçons

Méthode de préparation

Coupez la banane et le concombre en morceaux.

Mixez finement tous les ingrédients avec une poignée de glace.

Versez dans les verres et garnissez avec une rondelle de concombre

Ce smoothie est un vrai costaud, il fournit un boost énergétique instantané.

Ustensiles de cuisine

poignée de glace

