



2 Personnes 

15 min 

LE SMOOTHIE VERT

Ingrédients :

- 1 banane
- 1 kiwi
- 2 poignées d'épinards
- 20 cl de lait de coco ou d'amande
- 1 morceau de 1 à 3 cm de gingembre selon votre goût (optionnel)

La recette pas-à-pas :

- Mettre **tous les ingrédients** dans un blender en commençant par **les fruits**.
- Mixer **quelques minutes** jusqu'à ce que tous les ingrédients soient **réduits en purée**.
- Vous pouvez décorer avec quelques feuilles de **menthe**.

Bonne dégustation !