



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 !