Trois Smoothies

Bien être / boisson

Par Qookster

Détail de la recette

Difficulté	Couverts	Prix	Préparation	Cuisson
Facile	8	$$	20min	0min

#Healthy

Salut! Aujourd'hui on se la joue santé avec trois recettes de smoothies! Quand tu réalises des smoothie, plutôt que d'utiliser de l'eau ou du lait, utilise des jus de fruits et lait végétaux que tu peux réaliser facilement à la maison avec un slow juicer et/ou un bon mixeur. Je te propose 3 couleurs différentes et 3 textures pour varier les goût et les plaisirs. N'hésite pas à partager tes recettes de smoothies dans les commentaires.

Liste des ingrédients

Smoothie vert

1 avocat

1 poignée de jeunes pousse de kale

1 poignée de pousse d'épinard

Le jus de 1 citron vert

2 dl. de lait d'amande

1 cc. de spiruline

Smoothie rouge

1 petite barquette de fraises

2 cm. de gingembre frais pelé

le jus de 1 citron

2 cs. de miel

2 dl. de jus de betterave

Smoothie jaune

1/4 d'ananas

1/2 mangue

le jus d'1 orange

1/2 cc. de curcuma en poudre

2 dl. d'eau de coco

Étapes de préparation

1

Mixe tous les ingrédients du smoothie vert.

2

Mixe tous les ingrédients du smoothie rouge.

3

Mixe tous les ingrédients du smoothie jaune.

4

Sers-les bien frais pour commencer ta journée au top! Santé