

# Trois Smoothies

Bien être / boisson

Par Qookster



Détail de la recette



**Difficulté**  
Facile



**Couverts**  
8



**Prix**  
\$\$



**Préparation**  
20min



**Cuisson**  
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 goûts 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 pousses de kale

1 poignée de pousses 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

