



Green Smoothie

Pour 1 smoothie

- ½ bouquet de persil frisé
- Quelques feuilles de jeunes pousses d'épinards
- 250ml de lait de coco léger bien frais
- 125g de yaourt ou alternative végétale
- 1 banane
- Le jus d'1/2 citron vert
- Pour décorer le verre, une carotte ou un légume vert à tailler

Préparation

1. Lavez bien le persil et les feuilles d'épinards
2. Pré-hachez grossièrement le persil
3. Pressez le jus d'1/2 citron
4. Placez tous les ingrédients dans un blender ou dans un récipient haut pour y plonger un mixer.
5. Mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
6. Servez frais dans un grand verre
7. Décorez le verre avec une carotte taillée en biseau.