

VISTA! MINE!

Smoothie et jus

Ingrédients pour 4 smoothies

Smoothie

- 400 g yaourt nature (ou yaourt végétal)
- 100 g d'épinards
- 90 g de banane
- 60 g de fruit de la passion
- 4 g de gingembre

Jus à la centrifugeuse / extracteur

- 8 carottes
- 2 pomme
- 140g d'épinards
- 4 branches de persil
- 4cm de gingembre

Préparation

Smoothie

1. Eplucher la banane, couper les fruits de la passion en 2 et extraire les graines. Peler le gingembre
2. Disposer tous les ingrédients dans le blender et mixer jusqu'à obtention d'une boisson homogène.

3. Déguster bien frais.

Jus à la centrifugeuse / extracteur

1. Nettoyer les fruits, les légumes et le gingembre et les découper en gros morceaux.
2. Passer le tout à la centrifugeuse.
3. Déguster sans attendre.