

Smoothie vert

Boisson idéale pour commencer la journée. Pour un petit déjeuner complet et à emporter vous pouvez ajouter trois cuillères à soupe de flocons d'avoine, d'orge ou de sarrasin.



Ingrédients:

150 g de banane (pas trop mûre)

50 g de pousses d'épinard

300 g de lait d'amande

50 g de flocons d'avoine, d'orge ou de sarrasin (facultatif)

Préparation:

1- Dans le bol du Thermomix, mettre les 50 g de pousses d'épinard, les 150 g de banane, 300 g de lait d'amande et les flocons (si vous en mettez). Mixer 1 min / Vit 10. Et voilà, c'est terminé il n'y a plus qu'à déguster.



cestmeilleurfaitmaison



cestmeilleurfaitmaison



cestmeilleurfaitmaison