

SMOOTHIE SPIRULINE par



Après les vacances de Noël où tout était prétexte aux excès gastronomiques en famille et entre amis, Myspiruline vous propose une recette de smoothie pour détoxifier votre corps et booster votre immunité, car l'hiver ne fait que commencer !

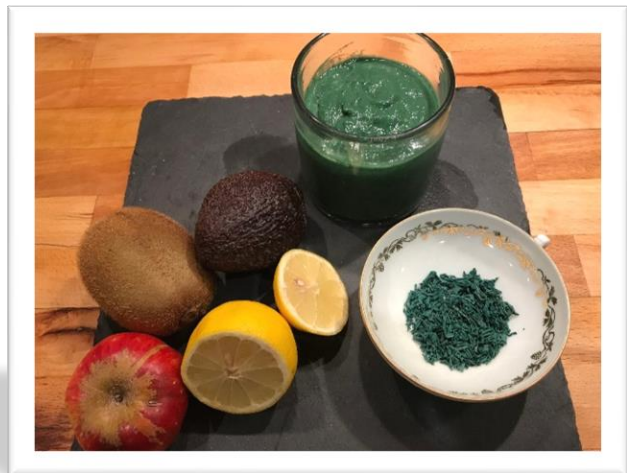
Les ingrédients pour 2 grands verres :

- 1 kiwi
- 2 avocats
- 2 pommes
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de spiruline paysanne
- Lait végétal

Préparation :

- 1- Éplucher kiwi, avocats et pommes, ajouter le jus de citron pressé et une cuillère à soupe de spiruline
- 2- Mixer l'ensemble à l'aide d'un blender
- 3- Ajouter env. 10 cl d'un lait végétal (avoine, coco, amande) pour obtenir la consistance souhaitée
- 4- Servir frais au petit déjeuner

A votre santé !



Conseil : Pour avoir encore plus de vitamines, conserver la peau des pommes si elles sont non traitées