


Smoothie détox à l'herbe de blé

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 5 min

Les ingrédients

Pour 1 verre - 25 cl

 Herbe de blé en poudre Bio 2 c. à s	1 concombre moyen	1 pomme reinette
1 poignée de cresson préalablement germé	8 feuilles de menthe	2 c. à s. de glace pilée

La préparation

Étape 1

Eplucher et couper le concombre et la pomme en petits dés.

Étape 2

Passer le concombre, la pomme, le cresson germé, la menthe, la poudre d'herbe de blé, la glace pilée au mixeur ou au blender.

Étape 3

Servir aussitôt.

Notre astuce

Pour un snack complet, dégustez votre jus avec une barre crue de la marque Gourmie's. Elles sont délicieuses et leur qualité est irréprochable !