

## Smoothie digestion au charbon vegetal et kale

**Catégorie :** Nutrition

**Temps de préparation :** 5 min

### Les ingrédients

Pour 1 personne



Charbon végétal super activé poudre instantanée  
**1 cuillère à soupe**

**4 cuillères à soupe** de chou kale en poudre

**1 orange** épluchée

**2 cuillères à soupe** de lucuma

**250 ml** de lait de coco (ou autre lait végétal)

### La préparation

#### Étape 1

Eplucher l'orange.

#### Étape 2

Dans le bol d'un mixeur, mélanger tous les ingrédients.

#### Étape 3

Ajouter le lait de coco et mixer.

### Notre astuce

Pour un effet encore plus efficace sur le confort digestif et pour un petit plus tonifiant, vous pouvez ajouter une pincée de gingembre.