

Smoothie ultra green assainissant

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 5 min

Les ingrédients

Pour 1



Chlorelle en poudre 100% pure Bio
2 c. à c.



Herbe de blé en poudre Bio
1 c. à c.

1 banane

1/2 poire ou mangue

1 jus de citron vert

1 petite pincée de cardamome

La préparation

Étape 1

Commencer par éplucher la banane et la mangue (ou poire) puis couper les en morceaux.

Étape 2

Presser le citron vert.

Étape 3

Mettre ensuite tous les ingrédients dans un mixeur.

Étape 4

Mixer, c'est prêt.

Notre astuce

Pour ajouter un petit côté énergisant n'hésitez pas à ajouter une cuillère à café de guarana en poudre à votre smoothie, un vrai coup de fouet pour démarrer la journée.