

## Smoothie Vitalité et Bien-être au Kale

**Catégorie :** Nutrition

**Temps de préparation :** 5 min

### Les ingrédients

Pour 500 ml - 2 grands verres

 Lait d'amande en poudre Bio 350 ml	4 cuillères à café de chou Kale en poudre	1 banane
2 kiwis	1 pomme	Le jus d'une orange

### La préparation

#### Étape 1

Commencer par éplucher les kiwis, la pomme, la banane puis les couper en gros cubes.

#### Étape 2

Dans un bol mixeur, mettre tous les ingrédients.

#### Étape 3

Ajouter le jus pressé de l'orange.

#### Étape 4

Verser la moitié du lait d'amande et commencer à mixer.

#### Étape 6

Ajouter de l'eau si besoin pour avoir une consistance plus liquide.

### Notre astuce

Pour donner un petit goût d'exotisme à votre smoothie, n'hésitez pas à remplacer la pomme par de l'ananas et le lait d'amande par du lait de coco. C'est délicieux !