

SMOOTHIE ESTIVAL

Ingrédients

- ❑ 1 tasse de lait d'amande
- ❑ 1 banane
- ❑ ½ tasse d'épinards
- ❑ 4-5 feuilles de menthe fraîche
- ❑ Une pincée de poivre de cayenne



Préparation:

Mettre tous ces beaux ingrédients dans un malaxeur (« blender ») et versez dans un grand verre.

Au désir, ajoutez de la glace, soit au mélange ou soit dans le verre, une fois servi.

Inspiré d'une recette de Crudessence