

SMOOTHIE REMINERALISANT DU PRINTEMPS



Ingrédients (pour 2 verres de smoothie)

1/2 pomme

1/2 avocat

1 bonne poignée d'orties

200 à 300 ml de sève de bouleau selon la consistance désirée

1 c à s. de citron

Facultatif : gingembre, poivre, cannelle, ...

Recette

Laver et éplucher les fruits. Les épépiner et les couper en morceaux.

Laver les orties, les couper grossièrement si le blender n'est pas très puissant.

Ajouter la sève et le citron ainsi que les épices. Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

C'est un smoothie très reminéralisant et détoxifiant du système digestif, en toute fin d'hiver pour préparer l'arrivée du printemps.

