

Smoothie Sourire Vert

Un petit-déjeuner rapide, simple et contenant toutes les vitamines et tous les minéraux nécessaires pour bien commencer la journée.

Temps de préparation: 5 min. · Niveau de difficulté: très facile · vegan

Portions

Ingrédients pour 2 personnes.

Ingrédients

1 pièce Avocat
3 pièce Kiwis
1 pièce Banane
1 pièce Pomme
1 c.à.c Jus de citron vert naturel
100 ml Lait d'amande / eau

Préparation

Épluchez les fruits, coupez l'avocat en deux et retirez le noyau et mettez-les dans le mélangeur. Réduisez en purée crémeuse, ajoutez de l'eau ou du lait d'amande si vous le souhaitez et voilà ! Dégustez-le frais !

Si vous l'aimez, vous pouvez au préalable refroidir les fruits au réfrigérateur ou utiliser des glaçons à la place de l'eau.