

# Smoothie légumes verts et lait végétal

pour 2 personnes

## Ingrédients

1 Avocat  
2 kiwis  
1 citrons vert  
1 feuille de blette bien verte et croquante  
8 feuilles d'épinard bien croquant  
1 pomme bio  
6 feuilles de basilic  
30 cl de lait végétal

## Préparation

laver, et ôter la peau de l'avocat, des kiwis, peler le citrons à vif et dénervé les épinard et la feuilles de blette.

Couper la pomme et épépiner là tout en conservant la peau de celle ci.

Mettez tous les fruits et légumes dans votre blender et activer le mode de variation pour un smoothie extra mousseux puis ajouter le lait végétal et 1 poignée de glace pilée et c'est prêt.



*Bonne dégustation.  
Jessica Virzi  
Coach culinaire*