

Smoothie framboise Banane aux fleurs de bleuets

Pour 2 personnes

Ingrédients

100 g de Framboise
4 cc de bleuets
1 cc Beurre de noix de coco (huile)
2 bananes ou 2 oranges à jus
1 cc en poudre de ginseng
1 cc de poudre de maca
1 yaourt à la Grecque
100 g de Myrtilles
1 petite poignée de pousse d'épinard frais
6 feuilles de menthes
glace pilée



Préparation

Lavez et épluchez les fruits, mettre dans le blender les bananes, les framboises, les myrtilles, la menthe fraîche, les épinards et le yaourt à la grecque, le ginseng, la maca et le beurre de noix de coco puis les 4 cc de fleurs de bleuets.

Activer le mode variation pour un smoothie onctueux et mousseux, ajouter la glace pilée, remixer le tout et c'est prêt.



*Régalez vous bien,
Jessica Virzi
Coach Culinaire*

*Sain
& Divin*