

CUISINONS ENSEMBLES # 2

SMOOTHIE ANTIOXYDANT



Facile



10 min.



2 pers.

Les ingrédients :

- 30 g de flocons d'avoine baby
- 1 cuillère à soupe de graines de lin brun
- 200 ml de lait de coco
- 1 pomme
- 1 banane
- 4.5 feuilles d'épinard



Les étapes de la recette :

- 1 Coupez la pomme et la banane en morceaux
- 2 Dans un blender, ajoutez tous les ingrédients
- 3 Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène
- 4 Versez dans un verre et savourez



Astuce : pour un smoothie encore plus rafraîchissant, ajoutez quelques glaçons