

les recettes d'Alice

Smoothies very vert



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



0 minutes



facile

Ingrédients

250 ml de jus de pomme

120 gr de concombre

4 feuilles de menthe

100 ml de jus de pamplemousse

1 c à s de miel

1/2 avocat

Matériel nécessaire

1 blender 4 verres de 25 cl

Préparation et réalisation

1- Eplucher le concombre et le couper en morceaux.

2- Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer avec des glaçons.

3- Hacher les feuilles de menthe et les répartir sur les smoothies dans les verres.

Conseils et astuces

Je vous conseille de mettre tous les ingrédients au frais avant de préparer la recette.

Alice Délice

