

GREEN SMOOTHIE

Pour 2 personnes

Préparation : 10 minutes



Ingrédients

100 g de feuilles ou de pousses
d'épinard
1 poire
1 kiwi
1 yaourt
1 c. à soupe de purée d'amande
200 ml d'eau

Epluchez le kiwi, lavez la poire et retirez le cœur. Coupez-les en morceaux et mettez-les dans un blender avec les épinards coupés, le yaourt, la purée d'amande et 200 ml d'eau froide.

Mixez jusqu'à avoir une consistance bien lisse. Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour une texture plus liquide et servez sans attendre.

Astuce : pour un smoothie encore plus gourmand, remplacez la poire par une banane.

Recette et stylisme : Annelise Chardon

Crédit photo : Julie Mechali / Cniel