

Calendrier de l'Avent

Smoothie vert

Ingrédients

2 bananes
1 pomme
300g raisins blancs
180g yogourt vanille
180g yogourt nature
100g pousses d'épinards frais



Préparation

Placer les fruits, le yaourt et les épinards dans un robot ménager ou une centrifugeuse. Mixer jusqu'à ce que la texture soit homogène.
Verser dans un verre et servir.

Conseil

Si votre smoothie est trop épais, vous pouvez ajouter un peu de lait ou de jus de fruit pour obtenir la consistance désirée.

