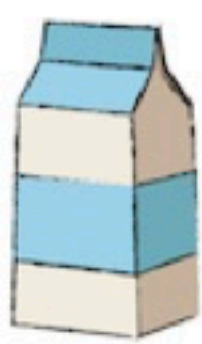




Comment faire un délicieux **SMOOTHIE** à la maison

+ de P'tits Trucs :
comment-economiser.fr



Choisissez votre BASE LIQUIDE

lait d'amande, eau de noix de coco, kéfir, eau, thé ou café refroidis, etc.



Choisissez vos LÉGUMES

épinards, chou kale, carotte, concombre, chou vert, blette, céleri, etc.



Choisissez vos FRUITS

baies, fruits rouges, banane, mangue, ananas, orange, kiwi, pomme, dates, etc.



Choisissez une MATIÈRE GRASSE

beurre d'amande, huile de coco ou de lin, avocat, noix de cajou, noix de pécan, etc.



Choisissez un ÉPAISSISSANT

yaourt, farine de lin, graines de chia, gélatine, protéines en poudre, avoine



Choisissez vos PARFUMS

citron, citron vert, gingembre, menthe, vanille, cannelle, miel, cacao, etc.



Ajoutez des GLAÇONS (facultatif)

Pas toujours nécessaire si vous utilisez des fruits et légumes surgelés.