

SMOOTHIE



7 CAROTTES



1. EPLUCHER LES CAROTTES
2. LES COUPER EN RONDELLES

SMOOTHIE



2 BANANES



1. RETIRER LA PEAU DES BANANES
2. LES COUPER EN RONDELLES

4 POMMES



1. EPLUCHER LES POMMES
2. LES COUPER EN QUARTIER, RETIRER LES PÉPINS
3. DÉCOUPER EN PETITS MORCEAUX

SMOOTHIE



DANS LE BLENDER



1. METTEZ LES MORCEAUX DE CAROTTE ET DE POMME DANS LE BLENDER
2. AJOUTEZ LES RONDELLES DE BANANE
3. VERSEZ LE JUS D'ORANGE ET DE CITRON
4. AJOUTEZ LE GINGEMBRE
5. MIXEZ JUSQU'À OBTENTION D'UNE PREPARATION LISSE ET SANS MORCEAUX
6. VERSEZ AVEC UN ENTONNOIR DANS DES BOUTEILLES

SMOOTHIE

