

SMOOTHIES ROUGES

POMMES

Pommes	1
Baies (framboises, fraises)	100 g
Noisettes	5-6



BAIES

Fraises (surgelées)	3
Framboises	20
Banane	1
Jus d'oranges (fraîchement pressées)	125 ml
Eau (froide)	25 ml

SMOOTHIES ORANGE

CAROTTE

Carotte	1
Pommes	1
Banane	½
Eau / jus de fruit	2 dl

CAROTTE/ORANGE

Carotte	1
Pommes	1
Racines de gingembre, fraîches, de la taille d'une noisette	1
Orange, jus	1
Citron, jus	½

SMOOTHIES JAUNES

MANGUE

Mangue mûre	1
Papaye	1
Banane	½-1
Eau	

KIWI/MELON

Pommes	½
Kivi	½
Melon	¼

un peu d'eau pour allonger

SMOOTHIES VERTS

BANANE/CONCOMBRE

Pommes	1
Banane	1
Concombre	½
Persil	1 botte

ÉPINARDS/AVOCADO

jeunes pousses d'épinards	2 poignée
Pommes	1
Banane	1
Avocat mou	½
Citron non épluché	⅛
Quantité d'eau suffisante	
Basilic éventuellement, Sel	

