

# SMOOTHIE POIRES-AVOCAT-BANANE- GINGEMBRE-ORTIE



## Ingrédients pour 2 verres

Ingrédient	Quantité
Poires bio	2
banane (congelée en morceaux)	1
Avocat	0.50
Gingembre frais	1 cm
Citron Bio	0.50 jus
d'orties fraîche (ou jeunes pousses)	2 poignées
Lait végétal	30 cl ((amandes, riz, avoine,...))

## Préparation

1. Placez dans le blender les poires, les morceaux de banane, la chair d'avocat, les orties, le gingembre et le jus de citron.  

---

---
2. Rajoutez le lait végétal et mixez.  

---

---
3. Dégustez tel quel ou avec quelques lamelles de poire et/ou banane aspergées de jus de citron.  

---

---