

SMOOTHIE POIRES-AVOCAT-BANANE- GINGEMBRE-ORTIE



Ingrédients pour 2 verres

Ingrédient	Quantité
Poires bio	2
banane (congelée en morceaux)	1
Avocat	1/2
Gingembre frais	1 cm
Citron Bio	1/2 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.
