



1 p



5'



level 1



Smoothie

Ingrédients

1/4 de citron
1 concombre
1 grande branche de céleri
2 grosses poignées d'épinards
1 cc d'herbe de blé
1 cc de bouillon de légumes
1 cs de graines de chia ou de chanvre
sel de l'Himalaya
poivre de Cayenne
poudre de paprika

Epinards & concombre

Préparation

1. Pressez un quart de citron et mélangez le jus à 1 concombre, 1 grande branche de céleri et 2 grosses poignées d'épinards avec le blender.
2. Ajoutez 1 cc d'herbe de blé, 1/2 cc de bouillon de légumes (ou du mélange de noix et de graines pour plats salés) et 1 cs de graines de chia et/ou de chanvre.
3. Assaisonnez avec du sel de l'Himalaya, de poivre noir, de poivre de Cayenne et de la poudre de paprika et remixez le tout brièvement.
4. Assaisonnez si nécessaire.

Plus de recettes?

Visitez www.purasana.be ou acheter notre livre **Become A Super Food Chef**.