



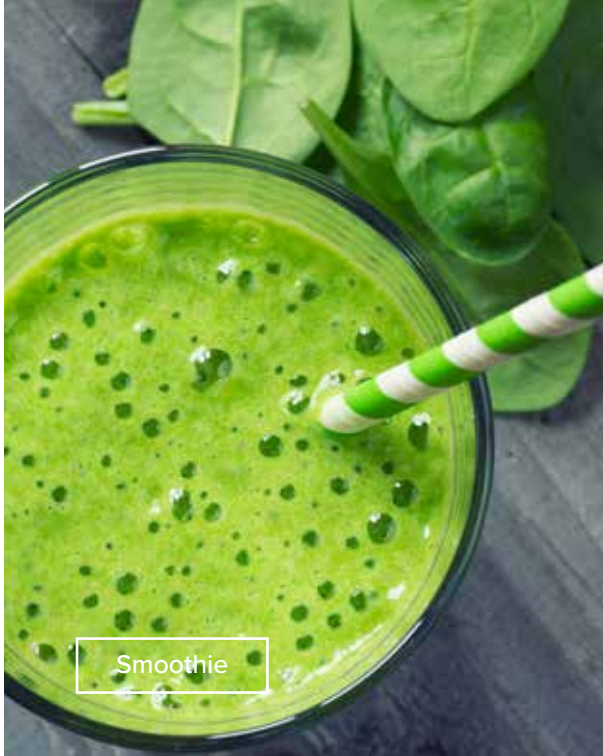
1 p



5'



level 1



Smoothie

Ingrédients

1/2 fenouil
1 grande branche de céleri
1/4 de citron
2 mains pleines d'épinards
1 cc de poudre d'herbe d'orge
1/2 cc de bouillon de légumes
1 cs de graines de chia
sel de l'Himalaya
poivre noir
poivre de Cayenne
poudre de paprika

Fenouil & épinards

Préparation

1. Placez 1/2 fenouil et une grande branche de céleri dans la centrifugeuse.
2. Pressez le jus d'un quart de citron.
3. Jetez deux mains pleines d'épinards dans le blender et ajoutez le jus de citron, le jus de fenouil et de céleri, 1 cc de poudre d'herbe d'orge, 1/2cc de bouillon de légumes (ou du mélange de noix et de graines salé) et 1 cs de graines de chia.
4. Assaisonnez avec un soupçon de sel de l'Himalaya, de poivre noir, de poivre de Cayenne et de poudre de paprika.
5. Mixez le tout jusqu'à obtenir un jus crémeux et terminez l'assaisonnement avec quelques herbes selon vos goûts.

Plus de recettes?

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