

## MON GREEN SMOOTHIE DU MATIN

### Version salée

- 3 grandes feuilles d'épinard
- ½ avocat
- ½ branche de céleri
- 1 pomme
- 1 pincée de curcuma en poudre ou 1 morceau de racine
- 1 pincée de piment de Cayenne doux

Mélangez le tout dans le blender... C'est prêt !



### Version sucrée

- 1 belle feuille de kale
- 1 kaki bien mûr
- 1 tranche d'ananas
- 1/3 de banane
- Option : 1 pincée de stévia en poudre

Mélangez le tout dans le blender... C'est prêt !