

Conso'mets actifs!

Recettes des smoothies proposés dans le cadre de l'atelier :

Du yoga au petit déjeuner

Samedi 12 juin de 9h30 à 11h30 à Marsac sur l'Isle

Pour 1 litre

Betterave-fruits rouges :

Dans un blender, verser un verre d'eau froide, ajouter 200 gr de myrtilles, 200gr de fraises et 200 gr de framboises.

Mixer, puis ajouter 200 gr de betterave en morceaux.

Mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

Verser dans un pichet, servir et déguster aussitôt.

Concombre-citron-menthe :

Presser le jus de 2 citrons. Verser dans un blender.

Peler 2 comcombres, les couper en morceaux et les ajouter dans le blender.

Mixer, puis ajouter l'équivalent d'un bouquet de feuilles de menthe.

Mixer à nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

Verser dans un pichet, servir et déguster aussitôt.

Fraise-soja :

Dans un blender, verser 600 ml de boisson végétal de soja sans sucre.

Ajouter 500gr de fraises.

Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

Verser dans un pichet, servir et déguster aussitôt.

En option, il est possible d'ajouter à cette préparation quelques gouttes d'eau de rose ou des feuilles de menthe.

**1^e Tri
cycle
enchanté**

