

Smoothie vert banane-épinards

Temps de préparation : 5 min

Ingrédients (pour 500 ml)

- 2 bananes
- 3 poignées de feuilles d'épinards frais
- 25 cl de lait végétal
- Miel (facultatif)



Préparation

- Pelez et détaillez la banane en tranches
- Mixez au blender le lait végétal, les morceaux de banane, les épinards jusqu'à une consistance assez lisse.
- Servez dans un verre et ajoutez une cuillère de miel si vous souhaitez sucrer votre smoothie



Fruits et légumes