

SMOOTHIE AU CHOU KALE

Ingredients (pour deux smoothies)

- 300 ml d'eau de coco
- 1 bol de chou kale haché grossièrement
- ½ ananas épluché et sans les yeux
- 1 pomme Gala

Preparation:

Dans un blender verser l\(\text{Meau}\) de coco, le chou kale, l\(\text{Mananas}\) et la pomme.

Mixer jusqu\(\text{\text}\) obtention d\(\text{\text}\) une texture lisse (rajouter un peu d\(\text{\text}\) eau de coco si le smoothie est trop épais à votre goût) et servir.