

POUR LA FORME

SMOOTHIE AU CHOU KALE

Ingrédients (pour 4 smoothies)

- 4 pommes Golden
- 3 kiwis
- le jus d'1/2 citron
- 3 feuilles de chou kale

Préparation:

Éplucher les pommes et les kiwis et les couper en morceaux.

Laver 3 branches de chou kale et ôter la partie centrale.

Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse (rajouter un peu d'eau si le smoothie est trop épais à votre goût) et servir.

