

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.

