

# SMOOTHIES

## SMOOTHIE AU FENOUIL, À LA POMME ET AU GINGEMBRE

### Ingrédients ( pour 1 smoothie )

- 1/2 bulbe de fenouil épluché
- 1 pomme
- 3 oranges
- 0.5 cm de gingembre frais

### Préparation:

Laver, peler, épépiner et couper la pomme en quartiers.

Laver, peler et couper le fenouil en morceaux.

Presser le jus des oranges.

Mixer le jus des oranges, la pomme, le fenouil et le gingembre durant 2 minutes jusqu'à l'obtention d'un smoothie homogène.

Servir bien frais et ajouter des glaçons à souhait.

