



Smoothie vert

Janvier



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 75 g de céleri-branche (1,5 tige)
- 200 g d'épinards
- 5 cm de gingembre (15 g non pelé)
- 3 citrons
- 8 clémentines
- 4 bananes
- 700 ml d'eau

Préparation

- Nettoyer le céleri, retirer les fils si nécessaire et le couper grossièrement. Laver les épinards et les essorer. Peler le gingembre.
- Presser les citrons.
- Éplucher les clémentines et les bananes.
- Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- Servir immédiatement.



Grüner Smoothie

Januar



Zutaten

Zutaten für 4 Personen :

- 75 g Staudensellerie (1,5 Stangen)
- 200 g Spinat
- 5 cm Ingwer (15 g ungeschält)
- 3 Zitronen
- 8 Clementinen
- 4 Bananen
- 700 ml Wasser

Zubereitung

- Staudensellerie putzen, ggf. Fäden ziehen und grob schneiden. Spinat waschen und trockenschleudern. Ingwer schälen.
- Zitronen pressen.
- Clementinen und Bananen schälen.
- Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einem glatten Smoothie pürieren.
- Sofort servieren.

