

# GREEN SMOOTHIE

## Spiruline - Banane



10 minutes



150/portion



1 personne



Oméga 3  
Antioxydants  
Potassium  
Fibres

## Ingrédients

---



1 banane mûre



1 poignée d'épinards frais (ou roquette)



1 cuillère à café de spiruline en poudre



200 ml de lait d'amande

## Étapes

---

Mixer la banane, les épinards frais, la spiruline en poudre et le lait d'amande jusqu'à obtenir une consistance bien lisse.

Ajouter du miel si désiré pour sucrer légèrement.

Savourer ce smoothie vert riche en nutriments.