



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | ©2

Smoothie aux épinards

Ingrediënten

- 1 pomme
- 1 orange
- 1 banane
- 200 g d'épinards Environ
- 50 cl de lait fermenté
- 2 branches de menthe fraîche
- 2 branches de citronnelle fraîche (ou 4 branches de menthe fraîche)
- Un filet de jus de citron
- 1 c. à s. de Amanprana farine de noix de coco
- 1 filet d'huile (p. ex. huile d'olive, mais c'est nettement meilleur avec Happy Perilla d'Amanprana).

Extra info

Recept geschikt voor:

3 porties

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

15 minuten

Bereidingstijd:

0 minuten

Totale bereiding:

15 minuten

Gebruikte producten

De Amanprana producten die gebruikt zijn bij het maken van smoothie aux épinards

- [Botanico Adapto](#)
- [Farine de coco](#)
- [Huiles oméga](#)
- [Happy Perilla Special](#)

Bereiding

Placez tous les ingrédients un par un dans le blender.

Speciale wensen

- Végétarien
- Raw-food