

Smoothie

Mixez...

- Une banane
- 20 cl de jus de pomme ou une pomme
- 15 cl de lait d'amande
- 1 cuillère à café de spiruline en paillettes

- 200 g de fraises
- ½ l de lait d'amande
- 1 cuillère à café de sirop de fruit
- 1 cuillère à café de spiruline

- 1 ananas moyen épluché et coupé
- 2 bananes
- Céréales
- Yaourt ou fromage frais
- 1 cuillère à café de spiruline