

Smoothie à la sauge



Ingrédients :

- 2 poignées de feuilles de sauge fraîches
- 2 poignées de feuilles de mélisse fraîches
- 1 mangue
- 2 bananes
- 3 pommes
- ½ citron
- 1 litre d'eau

Préparation :

- Lavez la mélisse et la sauge.
- Lavez et épluchez les fruits.
- Mixez tous les ingrédients.

Astuce :

Utilisez des fruits bien mûrs issus de l'agriculture biologique, vous pourrez ainsi ajouter les zestes de citron.

Cette recette nous vient de Silvana Donati.

Vous trouverez d'autres recettes saines sur www.avogel.ch.

