

# 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](http://www.avogel.ch).

