

Smoothie aux pomme, betterave rouge, gingembre



Ingrédients pour 3-4 verres

- Und grande pomme Pink Lady, coupée en quatre
- 150 g de couenne cuite
- 1 morceau de gingembre frais d'environ 5 cm de long, pelé
- un peu de miel ou de sirop d'agave
- 1 citron, pelé
- 2 à 3 verres d'eau

La préparation prend environ 10 minutes

Rassemblez le tout dans un verre à mélange et mélange jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux visibles. Si le smoothie est encore trop épais, il suffit d'ajouter un peu plus d'eau.