

SMOOTHIE POURPRE

Ingrédients

- 1/2 tasse de chou rouge coupé en cubes
- 2/3 tasses de bleuets sauvages congelés
- 1 tasse d'ananas en cubes
- 1/2 tasse de banane tranchée
- 2 c. à table de purée de dattes
- 1 morceau de gingembre
- ½ à ¾ tasse d'eau ou d'eau de coco

Préparation

- 1 Mélanger tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à consistance crémeuse.

