

SMOOTHIE VERT ALCALINISANT

Ingrédients

- 1 tasse (250ml) d'épinards (bien tassé)
- ½ tasse (125ml) de concombre pelé et coupé en dés
- ½ tasse (125ml) de céleri coupé en petits cubes
- ½ tasse (125ml) de persil haché grossièrement
- 1 petite pomme pelée et coupée
- 1 pouce (5cm) de gingembre frais pelé et coupé
- Le jus de ½ citron ou lime
- ½ tasse (125ml) d'eau ou d'eau de coco
- 1 c. à table (15 ml) de sirop d'érable ou 2 dattes molles



Préparation

- 1 Mettre le tout dans un mélangeur jusqu'à consistance crémeuse .

”

Ce smoothie n'est peut-être le meilleur au goût mais un MUST pour reminéraliser et alcaliniser.