



SMOOTHIE DETOX

Ingrédients

Kiwis mûrs	2
Pamplemousses roses	2
Pommes vertes	2
Miel	20 g



5 minutes



Ajouter une pincée d'épices pour multiplier les bénéfices. Parmi les épices les plus courantes : graines d'anis ou de cumin pour le rendre plus digeste, poivre et piment rouge pour augmenter le métabolisme, cannelle, anis étoilé et gingembre pour corriger le goût, curcuma pour augmenter les propriétés antioxydantes et graines de fenouil pour stimuler la diurèse.



1

Peler à vif les pamplemousses roses et les couper en morceaux. Laver les pommes, retirer le noyau et les couper en tranches. Peler et couper les kiwis en morceaux. Mettre les pamplemousses en premier dans le blender, puis les pommes.



2

Mélanger à la vitesse 4 pendant 40 à 45 secondes.



3

Retirer le bouchon doseur du couvercle et ajouter les morceaux de kiwi et le miel.



4

Mixer à la vitesse 4 pendant 20 à 25 secondes.

Verser le mélange dans des verres.