

Fiche Recette : Smoothie 'Green Energy' pour un petit-déjeuner vitalité

Pourquoi choisir le Green Energy ?

- Apport riche en vitamines, minéraux et antioxydants
- Effet coupe-faim naturel grâce aux fibres
- Digestion légère pour un démarrage d'énergie durable
- Préparation rapide en moins de 5 minutes

Ingrédients (pour 1 personne)

- 1 poignée généreuse d'épinards frais (lavés)
- 1/2 banane mûre (pour l'onctuosité)
- 1/2 pomme verte (type Granny Smith)
- 150 ml de lait végétal (amande ou avoine sans sucres ajoutés)
- 1 cuillère à café de graines de chia
- Quelques gouttes de jus de citron frais

Matériel nécessaire

- Blender haute performance
- Couteau d'office
- Verre doseur
- Presse-agrume manuel

Étapes de préparation

- Laver soigneusement les épinards et couper la pomme et la banane en morceaux.
- Verser le lait végétal dans le bol du blender en premier pour faciliter le mixage.
- Ajouter les épinards, les morceaux de fruits et les graines de chia.
- Ajouter les gouttes de jus de citron pour éviter l'oxydation.
- Mixer à haute vitesse pendant 45 à 60 secondes jusqu'à obtenir une texture parfaitement lisse.
- Verser dans un grand verre et déguster immédiatement.

Astuces du chef

- Ajoutez 2 ou 3 glaçons avant de mixer pour un effet rafraîchissant.
- Remplacez le lait végétal par de l'eau de coco pour une version plus légère et hydratante.
- Pour un apport en protéines, ajoutez une demi-mesure de protéine végétale en poudre.
- Préparez vos ingrédients dans un sachet au congélateur la veille pour un gain de temps optimal le matin.