



## Smoothie verte avec sirop de fleur de sureau de Belberry



*petit-déjeuner/snack*



10 min.



2

### INGRÉDIENTS:

- 2 poires, dénoyauté et en morceaux
- 1 orange éplucher et en morceaux
- 1 banane en morceaux
- 1 main d'épinards
- 240 ml d'eau
- ½ citron vert, éplucher
- 10 feuilles de menthe
- **2 cuillères de sirop de fleur de sureau de Belberry**
- ¼ petit cuillère poudre de chanvre (optionnel)
- ¼ petit cuillère poudre de maca (optionnel)

### Pour le topping:

- Graines de chanvre
- Des feuilles de menthe
- **Sirop de fleur de sureau de Belberry**

### PRÉPARATION & PRÉSENTATION:

- Mélanger le fruit avec l'eau dans un high speed blender et laisser mixer que la masse est lisse.
- Ajouter l'épinard et laisser mixer
- Ajouter le sirop de fleur de sureau et les poudres en laissant mixer que tout est lisse
- Verser dans un verre et finir avec les toppings

