



Un Grain de Sel et de Sucre

Boire des épinards



Un Grain de Sel et de Sucre

2



Un Grain de Sel et de Sucre

Hello tout le monde!

Vous êtes sûrement étonné que je dise boire des épinards. Bein oui c'est possible!! et en plus très bon pour la santé si vous souhaitez faire une détox. Moi j'adore.

- une bonne poignée d'épinard frais
- 1 kiwi
- 1 pomme
- 2 oranges
- en option 2 càc de miel (perso je n'en met pas)

La préparation simple et rapide :

1. Épluchez la pomme et la couper en morceau
2. Enlevez la peau du kiwi et couper aussi en cube
3. Pressez les 2 oranges
4. Dans le blender mettre la grosse poignée d'épinard, les morceaux de pomme et de kiwi, sans oublier de rajouter le jus d'orange et le miel (optionnel bien sur)
5. Mixer le tout 5 minutes

Versez le tout dans un grand verre , et tadam buvez.

Alors qu'en pensez- vous. on ne sent m[^]me pas les épinards, c'est frais onctueux et bon pour la santé. Vous pouvez en abuser à toutes les occasions.

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur zodiosphere.fr