

# SMOOTHIE BANANE, KIWI, ÉPINARD & COCO



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 1 banane (= 100g)
- 2 kiwis (= 200g)
- 2 poignées de pousses d'épinards (= 60g environ)
- Lait de coco 200mL

## Astuces :

- Remplacer le lait de coco par du jus d'orange (maison ou 100% pur jus).
- Conservation : 2 jours maximum dans une bouteille hermétique au frais.

**Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson**  
**Repos au frais : 1 heure | Pour 500mL de smoothie**

1. Sur une planche à découper : éplucher la banane et la couper en morceaux.
2. Éplucher le kiwi et le couper en 4.
3. Laver les pousses d'épinards.
4. Au **blender/mixeur plongeant/robot** : mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux.
5. Réserver au frais 1 heure avant de déguster, votre smoothie sera plus savoureux s'il est servi bien frais.



@Recettes100faim.fr