



Smoothie détox pomme et carotte



4 pers



05 mn

Les ingrédients

- 2 carottes
- 2 pommes
- 2 yaourts nature
- 1 citron

La recette

Etape 1

Peler et couper les carottes en rondelles.

Etape 2

Peler, épépiner et couper les pommes en morceaux.

Etape 3

Presser le citron.

Etape 4

Dans un blender, mixer les rondelles de carotte et les morceaux de pomme. Ajouter les yaourts et le jus de citron.

Etape 5

Verser le mélange dans 4 verres puis déguster.

