

SMOOTHIE : DOUCE SERENITE

INGREDIENTS :

- 2 petites bananes
- 1 tasse de fraises
- 4 cuillères à soupe de lait de coco
- 2 cuillères à soupe de germes de blé
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 tasse de lait d'avoine ou soja



*Mixer le tout jusqu'à
l'obtention d'une
consistance homogène!*

Recette tirée du livre Santé par les boissons du Dr Georges PAMPLONA-ROGER