

**Smoothie vert à l'avocat,
mâche, poire et spiruline
(vegan)**

**Smoothie vert à l'avocat, mâche,
poire et spiruline**



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 poire mûre
- 1 avocat
- 1 poignée de mâche
- 400 ml de lait végétal au choix
- 1 c. à soupe de spiruline

Déroulement de la recette :

1. Peler la poire, ôter le trognon et la couper en dés.
2. Placer dans votre blender avec la chair de l'avocat détaillée en morceaux, la mâche, le lait végétal et la spiruline.
3. Bien mixer et servir aussitôt ou réfrigérer.

Notes :

- Vous pouvez ajouter 1 c. à soupe de sirop d'agave ou d'érable pour sucrer davantage le smoothie.



[themoneytizer id=13364-16]