

Les recettes

des



Récoltes du caillou

FEUILLES • LÉGUMES • FRUITS



Smoothie tonique au Moringa

Ingrédients



5min

Recette pour 1L

- 2 cuillères à café de feuilles de moringa
- 2 pomme-lianes
- 3 bananes
- 1 cuillère à soupe de miel
- 20 cl de lait d'amande ou de lait de votre choix

Étapes de préparation

- 1 Mettre les fruits, le moringa et le lait dans un mixeur.
- 2 Mixer jusqu'à l'obtention d'une texture bien mousseuse et onctueuse.
- 3 Ajouter du lait si nécessaire et à consommer aussitôt !

Variantes

Pomme cannelle / orange / moringa

Goyave / chou kale / gingembre

Corossol / mangue / pomme cythère / chou kale

➤ Feuilles ➤ Légumes ➤ Fruits
des récoltes du caillou

