

Recette de Smoothie - Gazpacho

Contenance du Mixer/shaker : 1 Litre

cs=cuillère à soupe pleine, vr=verre de 2dl, compléter le volume avec de l'eau avant de mixer.

Samedi Midi: Gazpacho Vert

Kiwi 2x
Épinard 1L (remplir et premier mixage)
Concombre 1x
Lait de coco ½ vr
Huile d'Olive ¼ vr
Amande moulue 3cs
év. Jus de citron, Sel, Poireau

Samedi Soir : Smoothie Menthe-Pomme

Menthe 4tiges
Pomme 3x
Avocat 1x
Jus de citron 2x
Amande moulue 3cs

Dim. Matin : Smoothie Banane-Choc

Banane 3x
Lait de riz (ou amende) 0.25l
Poudre cacao maigre (100%) 2cs
Poudre chocolat noire caotina 2cs
év. Huile d'olive ¼ vr, Lait de Coco ½ vr,
Beurre de cacahuète 1cs

Dimanche Midi : Gazpacho Rouge

Tomate 3x
Betterave Rouge¼ L
Poivron rouge 1x
Avocat 1/2x
Jus de citron 1x
Huile d'olive ¼ vr
év. Sel, Vinaigre, Poireau

Bon appétit ;-)

Pascal Martelli, juillet 2020
www.pascalmartelli.com