

SMOOTHIE ANTIOXYDANT DU SPORTIF

Encas post-séance d'entraînement sportif

INGRÉDIENTS

- 1 banane
- 4 grosses fraises
- 1 poignée de fruits rouges surgelés bio
- 1 poignée de jeunes pousses d'épinards ébranchées
- 1 rondelle d'ananas (ou morceaux d'ananas surgelés bio)
- 10 cl de lait d'amandes
- 10 cl d'eau de coco
- 1 cas d'huile de lin biologique de première pression à froid
- 1 cas de purée d'amandes blanches
- 1 cas de purée de sésame (tahin)
- 1 cas de spiruline en poudre

RÉALISATION

- Disposer tous les éléments dans un blender ou dans un récipient à hauts bords (et utiliser ici un mixeur-plongeant).
- Mixer jusqu'à consistance liquide en plusieurs fois pour ne pas chauffer la préparation et préserver ainsi les vitamines et minéraux.
- Déguster doucement en veillant à bien insaliver la préparation, pour augmenter l'assimilation des nutriments.
- A consommer dans la journée.

Recette by **Magali Tempère**, 2021.



WWW.MAGALITEMPERE.COM
NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM