

SMOOTHIES

SMOOTHIE AU FENOUIL, À LA POMME ET AU GINGEMBRE

Ingrédients (pour 1 smoothie)

- 1/2 bulbe de fenouil épluché
- 1 pomme
- 3 oranges
- 0.5 cm de gingembre frais

Préparation:

Laver, peler, épépiner et couper la pomme en quartiers.

Laver, peler et couper le fenouil en morceaux.

Presser le jus des oranges.

Mixer le jus des oranges, la pomme, le fenouil et le gingembre durant 2 minutes jusqu'à l'obtention d'un smoothie homogène.

Servir bien frais et ajouter des glaçons à souhait.

