

Smoothie au kombucha, gingembre, ananas et épinards



Découvrez le mélange ultime de santé et de saveur : notre smoothie kombucha gingembre et ananas. Rempli de protéines, de fibres et de probiotiques, ce mélange vibrant offre une explosion rafraîchissante d'antioxydants à chaque gorgée. Conçu pour titiller les papilles, sa fusion piquante de gingembre et d'ananas livre une symphonie d'acidité et de fraîcheur. Chaque portion contient généreusement 3,5 milliards de probiotiques vivants, nourrissant la santé intestinale tout en satisfaisant les envies avec sa texture veloutée et son goût vivifiant. Appréciez le bien-être au travers cette boisson délicieuse et favorisant la digestion.

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 2
Nutrition Facts (per serving)
Calories 190
Lipides 6
Glucides 24
Fibres 7
Protéines 9
Sodium 50

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards frais
- 500 ml (2 tasses) de kombucha au gingembre

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature à 0 %
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues

Préparation

1. Dans un mélangeur, combiner tous les ingrédients. Mélanger jusqu'à obtention d'une consistance lisse et homogène.
2. Servir immédiatement et savourer !

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur, ne se congèle pas



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal