

Novembre 2022

✨🍂 SMOOTHIE AUX GRAINES DE BERCE 🍂✨



(J'ai trouvé cette recette au détour du web mais oublié de noter les références.... Merci à la personne qui a inventé ce smoothie !)

- 1 pomme
- 1 banane
- 2 clémentines (jus)
- 15 amandes
- Une 20aine de graines de berce séchées (vertes)

Mixer au blender tous les ingrédients avec un verre d'eau et Voilà !