

# “ABC SMOOTHIE”

*Une boisson fraîche pour bien commencer la journée ! Ce smoothie détox est plein de vitamines, de minéraux, d'antioxydants et de fibres. Légèrement crémeux, il vous permet de commencer la journée sur une note de fraîcheur !*



## INGRÉDIENTS

20 cl de jus de pommes-cassis « Verhofstede » • une poignée de cassis (ou de myrtilles / mûres) • ½ cuillère à thé de graines de chia • 3 cl de lait de coco  
une pointe de cannelle • 10 grammes de betterave rouge cuite • quelques pistaches • glaçons

## PRÉPARATION

*Mettez tous les ingrédients dans un blender pendant 15 secondes. Remplissez un verre de glaçons et versez le smoothie.  
Décorez avec des graines de chia, des pistaches et des baies fraîches.*