

## Smoothie pomme kiwi



### *Ingrédients*



*1 Kiwi*



*1 Pomme*



*1 branche de Celeri*



*10 g de Persil*



*1 cm de Gingembre  
râpé finement*



*1/4 Citron (jus)*

### Ingrédients pour 1 portion

- 1 kiwi
- 1 pomme
- 1 branche de céleri
- 1 cm de gingembre râpé
- 10 g de persil
- 1/4 de citron (jus)

### Préparation

- Pelez la pomme et le kiwi
- Coupez le kiwi en deux
- Ôtez le trognon de la pomme et coupez-la en morceaux
- Coupez le céleri et le persil en morceaux
- Râpez le gingembre
- Placez tous les ingrédients dans le bol du Blender
- Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène

Votre smoothie pomme kiwi est prêt !

### **Les bienfaits de ce smoothie**

Le smoothie pomme kiwi est, entre autres, très riches en **vitamines K1, E et C** ainsi qu'en **sélénium** et **enphosphore**. Ce smoothie riche en anti-oxydants favorise la coagulation du sang, la formation des globules rouges, le renouvellement des tissus et la formation des os. C'est un smoothie qui va également vous permettre de renforcer votre système immunitaire.