SMOOTHIE RAFRAÎCHISSANT POMME-KIWI

Ce smoothie est très rafraîchissant pour la sphère buccale et est prêt en un rien de temps. Il permettra de s'hydrater au cours de la journée (pour notamment compenser des pertes en eau). Attention cependant pour les personnes ayant une paresthésie.

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 5 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (6 verres)

- 250 g de pommes (2 petites)

- 2 kiwis

- 1 sachet de thé à la verveine

- 400 ml d’eau

- 1/3 d’un citron

- 1 c. à s. de miel

- quelques glaçons

Préparation

Faire bouillir l’eau. Mettre le sachet de thé à la verveine dans l’eau pendant 4 minutes pour l’infusion. Retirer le sachet et laisser refroidir.

Eplucher les kiwis et les pommes.

Réunir dans un Blender les kiwis et les pommes coupées en gros morceaux, l’infusion et le jus de citron et le miel.

Mixer avec des glaçons.

Servir immédiatement.