

# SMOOTHIE VERT ALCALINISANT

## Ingrédients

---

- 1 tasse (250ml) d'épinards (bien tassé)
- ½ tasse (125ml) de concombre pelé et coupé en dés
- ½ tasse (125ml) de céleri coupé en petits cubes
- ½ tasse (125ml) de persil haché grossièrement
- ½ pomme coupée, pelée si pas bio
- 1 banane
- 1 pouce (2.5cm) de gingembre frais pelé et coupé
- Le jus d'1/2 orange
- ½ tasse (125ml) d'eau ou d'eau de coco
- 1 ou 2 c. à table de sirop d'érable ou de purée de dattes



## Préparation

---

- 1 Mettre le tout dans un mélangeur jusqu'à consistance crémeuse .

”

Ce smoothie n'est peut-être pas le meilleur au goût mais un MUST pour reminéraliser et alcaliniser.