



Smoothie

Ingrédients

- 125 ml de jus de légumes
- 10 g de graines de chia
- 10 g de graines de chanvre
- 1 ct de poudre d'herbe de blé

Bodymix vert

Préparation

1. Versez 125 ml de jus de légumes dans le blender et ajoutez 10 g de graines de chia, 10 g de graines de chanvre et 1 ct de poudre d'herbe de blé.
2. Mixez bien le tout et si nécessaire diluez le mélange avec un peu d'eau de source tiède.

Plus de recettes?

Visitez www.purasana.be ou acheter notre livre **Become A Super Food Chef**.