



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](http://www.purasana.be) ou acheter notre livre **Become A Super Food Chef**.