

# Smoothie énergie verte

*Pour env. 5 dl*



100 g d'épinards frais  
Quelques feuilles de menthe

Laver.

1 kiwi  
1 banane

Peler et couper les fruits en morceaux.

3.5 dl de jus de pomme

Mettre tous les ingrédients dans un récipient haut et bien mixer le tout.

Cette recette ainsi que la rubrique « **Trucs et astuces** » sont à découvrir sur [www.grangeneuve.ch/economiefamiliale](http://www.grangeneuve.ch/economiefamiliale)

Recette "GrangeNews" – Edition n° 91 – Mars 2018