

# *Smoothie aux blettes, framboises et fruits divers*

## *Ingrédients :*

- *Le vert d'environ 7 feuilles de blettes*
- *3 dattes*
- *1c.à c.de poudre de noix de coco*
- *3 càs de framboises surgelées*
- *1 grosse poignée de fruits divers*
- *(melon, ananas, kiwi, raisins)*
- *1 et 1/2 bananes*
- *200 ml de lait végétal (ou plus)*
- *Le jus d'1 orange*
- *1 pincée de sel*



## *Les étapes :*

- *Tout mettre dans le blender,*
- *Mixer !*
- *Ajouter du lait si besoin.*
- *Servir frais*

Sources <http://myveganrevolution.blogspot.com/2013/05/smoothies-aux-blettres-framboises-et.html>