Smoothie chaud

12/12/2017 à 14h04

Par Michaël Guedj

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 1 Potimarron
- 3 Concombres
- 3 pommes Granny Smith
- safran 1 g
- Sel, poivre
- Huile de noisette 2 cl

Préparation :

- Lavez et épluchez tous les légumes et fruits
- Utilisez une centrifugeuse pour récupérer toute l'eau des légumes et de leurs fruits
- Mélangez le tout au shaker puis ajoutez sel, poivre, safran et huile de noisette et un peu de miel
- Redonnez un coup de shake
- Faites chauffer au bain marie à feu doux. Ne pas faire bouillir
- servez dans une tasse à thé
- Rectifiez selon votre convenance