



## Smoothie concombre et gingembre

29/05/2019 à 08h50

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 10 min

Pour 2 personne(s)

### Ingrédients :

- 500 g de concombre
- 15 g de gingembre
- 250 ml de lait écrémé
- 250 g de yaourt
- 30 g de flocons d'avoine
- ½ cuillère à café de sel

### Préparation :

- Coupez grossièrement le concombre et le gingembre et placez les morceaux dans un grand verre doseur avec le lait, le yaourt, les flocons d'avoine et le sel;
- Mixez-le tout finement et servez immédiatement.