

# Les smoothies de Molly Weasley

Pour réaliser ces recettes, vous aurez besoin d'un blender.

## Smoothie à la fraise

- 1 banane
- 150 gr de fraises
- 500 ml d'eau de coco

Laver et équeuter les fraises et les déposer dans le blender.

Eplucher la banane et la mettre avec les fraises. Ajouter l'eau de coco (si vous n'en avez pas, vous pouvez mettre 100 ml de lait de coco avec de l'eau). Mixer. Déguster !

## Smoothie énergétique

- 1 poigné d'épinards (frais ou surgelés)
- 1 pomme
- 1 banane
- 1 c. à c. de cannelle en poudre
- 1 c. à c. de vanille (en poudre ou liquide)
- 1 c. à c. de miel (type lavande ou multi-fleurs)
- 1 c. à c. de feuilles de menthe
- 1 c. à c. d'huile de coco (facultatif)



Dans le bol du blender, déposer les épinards (lavés si frais, encore surgelés sinon). Eplucher la banane et l'ajouter avec les épinards. Eplucher la pomme la couper en morceaux et les déposer dans le blender. Ajouter alors les épices, le miel et la menthe. Ajouter un à deux verre(s) d'eau. Mixer. déguster !

PS : Il est possible de mettre moins d'eau et d'ajouter des glaçons pour un côté fraîcheur ++ !

### Smoothie à la myrtille

- 2 bananes
- 125 gr de myrtilles (fraîches ou surgelées)
- 7-8 feuilles de menthe

Eplucher les bananes et les déposer dans le bol du blender. Ajouter les myrtilles et les feuilles de menthe lavées.

Ajouter deux verres d'eau. Mixer. déguster !

