

# Smoothie

## IMMUNO-STIMULANT

PETIT-DÉJEUNER



50 g	250 g	Pak Choi, frais, haché
5 g	25 g	Jus de citron
150 g	750 g	Jus d'orange
50 g	250 g	Bananes
4 g	20 g	Gingembre frais
env. 4 gouttes	env. 10 gouttes	Stevia fluide, ou
15 g	75 g	Sucre
1 g	3 g	Cardamome
2 mes.	10 mes.	ThickenUP®

### Préparation

Bien laver le Pak Choi et le hacher. Réduire ensuite en purée fine au mixeur avec le jus d'orange et le jus de citron.

Ajouter le reste des ingrédients, sauf le **ThickenUP®** et mixer finement jusqu'à obtention d'une consistance homogène.

Puis lier avec **ThickenUP®**, afin que les différents composants ne se séparent pas.

### Astuce !

*Cette recette peut parfaitement remplacer une soupe chaude en été.*

**Alternative:**

*Vous pouvez au choix utiliser du sucre ou de la Stevia.*

#### UNE PORTION CONTIENT:

É:	65 (95) kcal
P:	1 g
G:	15 (22) g
L:	<0,5 g

*Valeurs entre parenthèses pour alternative au sucre*