

# SMOOTHIE VITAMINÉ À LA LAITUE DE MER

## Ingrédients :

- 1 banane
- 1 cuillère à café de laitue de mer (à réhydrater dans de l'eau pendant 15 mn)
- 1 belle orange pelée
- 1 grand verre de lait d'amande

## Préparation :

Égoutter la laitue de mer et passer le tout au blender. Servir bien frais.



Recette proposée par Claire.M  
Troc recette du 15.01.2016 à Kerbors