



## Green smoothie à l'amande

11/02/2020 à 16h23

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 5 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 115 g de concombre pelé et épépiné
- 1 pomme pelée et évidée
- 25 g de branche de céleri
- 60 cl d'eau
- 1/2 citron vert
- 10 feuilles de menthe
- 20 g de pousses d'épinard
- 2 cuillère(s) à soupe de purée d'amandes
- Sel

### Préparation :

- Coupez en morceaux 115 g de concombre pelé et épépiné, 1 pomme pelée et évidée, 25 g de branche de céleri;
- Mixez-les avec 60 cl d'eau, le jus de 1/2 citron vert, 10 feuilles de menthe, 20 g de pousses d'épinard, 2 cuil. à soupe de purée d'amandes et un peu de sel.