

Smoothie détox pomme et carotte

4 pers 05 mn

Les **ingrédients**

- 2 carottes
- 2 pommes
- 2 yaourts nature
- 1 citron

La **recette**

Etape 1
Peler et couper les carottes en rondelles.

Etape 2
Peler, épépiner et couper les pommes en morceaux.

Etape 3
Presser le citron.

Etape 4
Dans un blender, mixer les rondelles de carotte et les morceaux de pomme. Ajouter les yaourts et le jus de citron.

Etape 5
Verser le mélange dans 4 verres puis déguster.