



# Ananas, gingembre, épinards et banane



**Temps de préparation**

< 30 min



**Difficulté**

Facile



## Ingrédients

1 décilitre de boisson à base d'amandes  
1 banane (mûre)  
1 orange (pelée)  
mangue (la chair)  
1 cuillerée à thé de curcuma en poudre

## Méthode de préparation

- 1.** Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse. Dégustez directement.