



Ananas, gingembre, épinards et banane



Temps de préparation

< 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 banane (en morceaux)
2 1/2 centimètres de gingembre (pelée)
2 poignées de pousses d'épinards
1/4 ananas frais (la chair)
200 grammes de yaourt grec

Méthode de préparation

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