



Ananas, gingembre, épinards et banane

Temps de préparation

< 30 min

Difficulté

Facile



Ingrediënten

- 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

Bereidingswijze

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