

Conso'mets actifs!

Atelier Visite de la ferme Terre et Lumière... à vélo !

Smoothie courgette

Ingrédients :

1 courgette
2 pommes
1 pincée de gingembre
1 branche de menthe fraîche
500 ml d'eau

Préparation :

Mixer la courgette, la pomme, le gingembre la menthe et un peu d'eau.
Ajouter de l'eau en fonction des préférences.

Déguster immédiatement !

1^e **Tri**
cycle
enchanté

