

## SMOOTHIE AU GINSENG

Cette boisson pour lutter contre les troubles cognitifs est en somme un très bon énergisant à tout point de vue ! Plein de vitamines, à consommer très frais, il sera votre allié quotidien pour vous



**Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 0 min**

### **Ingrédients** (2 personnes)

- 60 g de roquette
- 2 poires coupées en morceaux
- 2 kiwis
- 2 bananes
- 1 jus de citron
- 500 ml de lait écrémé
- 200 g de yaourt à la grecque nature
- 2 cm de gingembre frais
- 1 c. à c. de ginseng en poudre
- quelques glaçons

## Préparation

Mélanger et mixer tous les ingrédients ensemble.

À consommer rapidement et frais.