

# SMOOTHIE RAFRAÎCHISSANT POMME-KIWI

**Ce smoothie est très rafraîchissant pour la sphère buccale et est prêt en un rien de temps. Il permettra de s'hydrater au cours de la journée (pour notamment compenser des pertes en eau). Attention cependant pour les personnes ayant une paresthésie.**

Image not found Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/recipes/49/41/Smoothie-pomme-kiwi-pd.jpg> - 2.jpg



**Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 5 min - Temps de repos : 0 min**

## Ingrédients (6 verres)

- 250 g de pommes (2 petites)
- 2 kiwis
- 1 sachet de thé à la verveine
- 400 ml d'eau
- 1/3 d'un citron
- 1 c. à s. de miel
- quelques glaçons

## Préparation

Faire bouillir l'eau. Mettre le sachet de thé à la verveine dans l'eau pendant 4 minutes pour l'infusion. Retirer le sachet et laisser refroidir.

Eplucher les kiwis et les pommes.

Réunir dans un Blender les kiwis et les pommes coupées en gros morceaux, l'infusion et le jus de citron et le miel.

Mixer avec des glaçons.

Servir immédiatement.