



Smoothie

Vous aurez besoin de :

- 1 pomme (à l'extracteur ou 250ml de jus)
- 1/2 concombre (à l'extracteur ou mixé)
- 1 citron (à l'extracteur ou pressé)
- 1 grosse poignée de mâche
(à l'extracteur ou mixée)
- 1/2 mangue (au mixeur)
- 1 banane (au mixeur)
- 1 cac de spiruline en poudre
(au mixeur)

Matériel

Un extracteur ou
un presse-
agrumes
Un mixeur
Un couteau

LE JUS DE CITRON ET DE POMME SE TROUVENT
FACILEMENT EN GRANDE SURFACE.



Sandwich

Vous aurez besoin de :

- 1 bûche de fromage de chèvre
- Du pain sans gluten
- 1/4 d'oignon
- 1 sachet de feuilles d'épinards (ou une boîte d'épinard hâchés)
- De la muscade en poudre
- Sel, poivre (piment de cayenne)

Matériel

Un mixeur
Un four
Un couteau

VERIFIEZ BIEN SI LE PAIN SANS GLUTEN EST
SANS SUCRE.



La recette

- Disposez dans le mixeur les épinards en boîte ou les feuilles d'épinards, 1/2 bûche de chèvre, 1 CAC de muscade, 1 pincée de sel, de poivre et le 1/4 d'ignon, et mixez le tout.
- Faîtes pré-chauffer le four à 180°C.
- Disposez la tartinaade entre deux tranches de pain sans gluten.
- Placez les sandwiches au four une dizaine de minutes (surveillez en fonction de votre four)

LA RECETTE FONCTIONNE BIEN AVEC LE MÉLANGE
DÉPOSÉ SUR UNE CRAQUOTTE SANS GLUTEN.