# Green detox

**Temps de préparation**
10 min

**Saveur:**
fraîche

**Ingrédients:**

**2** poignées d'épinards frais
**1** pomme
**1/2** concombre
jus de citron
un morceau de gingembre
**200 ml** d'eau
une cuillère à café de miel

**Préparation:**

**1.**
Rincez soigneusement les épinards. Coupez la pomme en petits morceaux et pressez le jus du citron. Épluchez le gingembre, puis râpez-le ou coupez-le en fines tranches.

**2.**
Mettez tous les ingrédients dans le mixeur et mixez jusqu'à obtenir un smoothie lisse, onctueux et crémeux. Versez dans un verre Libbey Art, ajoutez une paille et savourez votre petit rituel de fraîcheur.