

Smoothie à la spiruline et de fraise!



- 1 tasse de fraises ou de framboises
- 1/2 cuillère à soupe de spiruline Nigrita
- 1/2 tasse de yogourt sans gras
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- 1/2 tasse d'amandes de thé sans peau