

## Smoothie super tonique aux légumes et au miso

Donne 700 ml : 4 portions

Véritable cocktail de vitamines et de minéraux, ce jus soutient le système immunitaire et stimule les fonctions digestives.

1 ½ tasse d'eau fraîche

½ concombre pelé coupé en cubes

1 betterave moyenne en cubes

**2 c. à soupe de miso Massawippi au choix**

1 ½ cu. à soupe de jus de citron

1 gousse d'ail

1 poignée de persil

½ c. à thé de paprika

1 pincée de poivre blanc

---

¼ c. à thé de de gomme de guar

¼ c. à thé de xanthame

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et faire tourner au moins 2 minutes. L'ajout des 2 derniers ingrédients permet d'obtenir une émulsion parfaite et améliore l'assimilation des vitamines.

Se conserve au moins 7 jours. Meilleur après 3 à 4 jours !

---