

## Crème estivale subtile, puissante et douce

**Ingrédients :** (pour 1 à 4 personnes en fonction de l'appétit et du contenu du reste du repas)

- 2 avocats
- 1 grand concombre (non pelé)
- 100 à 200 ml d'eau de coco (selon la consistance souhaitée)
- 1 g de chlorella (ou de spiruline, sachant que cette dernière contient 3 fois moins de chlorophylle)
- 2 à 4 feuilles de menthe
- baies roses (facultatif)

### **Préparation :**

Lavez votre concombre. Évidez vos avocats.

Dans votre mixeur, versez tous les ingrédients... et mixez !

(Le Vitamix permet une texture particulièrement étonnante)