

Jus d'enchantements

Ingrédients :

Base

- 100 à 300 ml d'eau de coco
- 1 micro-algue au choix (spiruline, chlorella ou klamath) - ne pas dépasser les doses maximales conseillées

Un corps gras (au choix)

- 1 cac de beurre de coco
- ou 1 cas d'huile de chanvre
- ou 1 cas d'huile de coco

Superaliments (un, deux ou plusieurs : choisissez en fonction de vos goûts & de vos besoins !)

- farine de coco
- cacao cru en poudre
- maca
- caroube du Pérou
- farine de millet
- farine de souchet
- açai
- graines de chia
- graines de chanvre
- pollen frais

Fruits

- 1 à 3 fruits séchés (aguaymanto, myrtille, figue, datte, abricot...)
- 1 fruit frais de saison (facultatif)

Épices : choisissez parmi la vanille, la cannelle, la cardamome...