**Smoothie Coconut Dream**

**Ingrédients**

* 2 tasses de kale ou épinards ou autre légumes à feuilles de son choix
* 2 tasses de lait de coco non sucré
* 1 tasse de mangue
* 1 tasse d’ananas
* 1 banane
* 2 cuillères à soupe de copeaux de noix de coco

**Préparation**

La règle de base est toujours la même :

* M**ixer les liquides et légumes**
* **Ajouter les fruits**
* **Mixer à nouveau**