



Liquid Ritual — Recettes vitalité & équilibre

## SunFlow Elixir Smoothie

Un élixir solaire et tonifiant.

Ce smoothie jaune d'or associe la douceur du collagène à la vitalité du gingembre et des fruits du soleil.

Frais, cellulaire et lumineux — un rituel à boire pour réveiller la peau et l'énergie.

**Formule exacte (1 portion) :**

- 1/2 mangue bien mûre
- 1 orange pressée
- 1 c. à café de collagène (env. 5 g)
- 1/2 c. à café de gingembre frais râpé
- 1/4 c. à café de curcuma + une pincée de poivre noir
- 150 ml de lait végétal (amande ou coco)
- Quelques glaçons

Mixer 30 secondes. Servir immédiatement, de préférence avant 10 h, lumière naturelle et esprit clair ■

■■ SunFlow est plus qu'un smoothie — c'est une lumière liquide.

*Fiche élaborée par Pedro R. — The Expat Biohacker — Ibiza*

Jetez un œil à : [www.theexpatbiohacker.com](http://www.theexpatbiohacker.com)

Une collab, une idée, une question, une remarque, un coucou ? : [contact@theexpatbiohacker.com](mailto:contact@theexpatbiohacker.com)