



SMOOTHIE ROUGE

SMOOTHIE À LA BETTERAVE, À LA POMME ET AU CHOU ROUGE

Ingrédients (pour 1 smoothie)

- 2 pommes
- 150 g de chou rouge
- 2 branches de céleri avec les feuilles
- 150 g de betterave rouge crue
- Glaçons

Préparation:

Equeuter les pommes et les couper en quartiers.

Découper le chou rouge en petits morceaux.

Détailler le céleri en courts tronçons.

Détailler la betterave en petits morceaux.

Réserver un quartier de pomme.

Passer les pommes, le chou, le céleri et la betterave dans un extracteur pour en récupérer le jus.

Verser dans un verre avec des glaçons.

Décorer de lamelles de pomme.