

SMOOTHIE ONCTUEUX

SMOOTHIE AUX BETTERAVES

Ingrédients (pour 1 smoothie)

- 2 petites betteraves
- 10 cl de yogourt
- 1 c. à café de graines de moutarde

Préparation:

Couper les extrémités des betteraves.

Placer les betteraves dans une centrifugeuse afin d'en extraire le jus.

Réserver quelques graines de moutarde.

Mixer le jus avec le reste des ingrédients.

Verser le mélange dans un verre.

Saupoudrer de graines de moutarde.

