



Boissons sans alcool

Smoothie rose à la betterave et à l'orange



| | | | | |
|--------------|--------------|----------|----------|------------|
| 5 min | 5 min | 0 | 0 | 106 |
| TEMPS TOTAL | PRÉPARATION | CUISSON | REPOS | CALORIES |

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le smoothie

300 ml **Lait de soja**
3 **Orange(s)**
210 g **Betterave(s) rouges(s) cuite(s)**

Ingrédients pour le dressage

4 pincée(s) **Cannelle en poudre**

Étape 1

Préparation du smoothie

- 1 Prendre une râpe et râper le zeste de l'orange.
- 2 Verser le zeste dans un mixeur.
- 3 Couper les oranges en deux et les presser pour récupérer le jus. Ajouter le jus dans le mixeur.
- 4 Ajouter les betteraves cuites dans le mixeur.
- 5 Verser le lait végétal dans le mixeur.
- 6 Mettre le couvercle sur le mixeur et mixer.

Étape 2

Dressage

- 1 Une fois la texture devenue lisse, stopper le mixeur puis verser le smoothie dans un verre.
- 2 Saupoudrer d'une pointe de cannelle. Déguster.