

*Boissons sans alcool*

# Smoothie rose à la betterave et à l'orange



|              |              |          |          |            |
|--------------|--------------|----------|----------|------------|
| <b>5 min</b> | <b>5 min</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>106</b> |
| TEMPS TOTAL  | PRÉPARATION  | CUISSON  | REPOS    | CALORIES   |

## 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.

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**