

Smoothie betterave-cerise et citron vert

Pour 1 verre

1 betterave

2 poignées de cerise surgelées

1 citron vert

1 verre de lait d'avoine

Epluchez le betterave et coupez-la en morceaux, pressez le citron vert pour en récupérer le jus.

Passez les morceaux de betterave et les cerises dans l'extracteur de jus puis ajoutez le jus de citron et le lait d'avoine au jus obtenu.

Sirotez au soleil les doigts de pieds en éventail !!