



SMOOTHIE POMME BETTERAVE

Ingrédients (pour 12 verres)

- 60 cl de jus de pomme
- 6 pommes
- 12 betteraves de taille moyenne
- 5 citrons

Préparation

1. Épluchez et coupez la pomme et la betterave en morceaux puis mettez-les dans un blender.
2. Ajoutez le jus de pomme et le jus de citron.
3. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse (au pire passez le tout au chinois avant que votre blender ne rende l'âme !)
4. Dégustez frais !