

SMOOTHIE ROSE

SMOOTHIE À LA RHUBARBE

Ingrédients (pour 1 smoothie)

- 100 g de rhubarbe
- 1/2 yogourt nature
- 7 cl de lait
- 1 c. à café de miel
- 1 c. à soupe d'eau

Préparation:

Laver la rhubarbe, enlever la première peau et la couper en petits cubes.

Mettre la rhubarbe, l'eau et le miel dans une casserole, couvrir et cuire à feu moyen pendant 5 à 10 minutes.

Une fois la rhubarbe fondue, laisser refroidir.

Mettre la rhubarbe, le yogourt et le lait dans un bol.

Mixer tous les ingrédients.

Servir bien frais dans un verre.

