

SMOOTHIE ONCTUEUX

# SMOOTHIE AUX BETTERAVES

## Ingredients ( pour 1 smoothie )

- 2 petites betteraves
- 10 cl de yogourt
- 1 c. à café de graines de moutarde

## Preparation:

Couper les extrémités des betteraves.

Placer les betteraves dans une centrifugeuse afin d'en extraire le jus.

Réserver quelques graines de moutarde.

Mixer le jus avec le reste des ingrédients.

Verser le mélange dans un verre.

Saupoudrer de graines de moutarde.

