



Smoothie Betterave & Pomme

Recette Visuelle
par DAREBEE

© darebee.fr

2 betterave cuite
2 pommes
1 tasse ~ 200ml de lait ou tofu soyeux

AMÉLIOREZ ! Ajoutez 1 c.à.c de gingembre en poudre. Ajoutez des noix et des cœurs de chanvre.

PROTÉINES EN PLUS : Ajoutez 2 mesures de protéines en poudre.

2 PORTIONS



INSTRUCTIONS

1. Mettez tous les ingrédients dans un robot.
2. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Transférez dans un bol.
4. Garnissez de noix et saupoudrez de graines de chanvre.