



Smoothie de betteraves

06/02/2019 à 14h11

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 2 betteraves rouges déjà cuites;
- 20 cl de crème de soja;
- 1 cuillère à café de sucre en poudre;
- 3 glaçons;
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique;
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive;
- sel
- poivre.

Préparation :

- Coupez les betteraves en morceaux puis passez-les dans le blender;
- Ajoutez la crème, le sucre, l'huile et le vinaigre balsamique. Mixez à nouveau;
- Salez et poivrez à votre convenance. Servez bien frais.