

## Lait betterave-orange

Préparation: env. 15 min

Pour 3 portions

### Ustensiles

verre doseur  
balance de cuisine  
cuillère à café  
planche à découper  
couteau d'office  
râpe fine  
mixeur plongeant ou smoothie maker  
3 verres de 2 dl

### Ingrédients

4 dl de lait  
100 g de betterave rouge cuite, parée  
et coupée en  
morceaux  
1-2 cc de miel liquide  
½ orange, zeste râpé et jus  
2 tranches d'orange pour décorer



### Préparation

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'au jus d'orange inclus à l'aide du mixeur plongeant ou du smoothie maker pendant 1-2 min.
2. Verser le lait betterave-orange dans les verres et décorer avec les tranches d'orange.