**Smoothie aux betteraves et myrtilles**

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Facile

2,5 dl de Spelt DreamTM

75 g de betteraves cuites, pelées, en dés

1 banane, en rondelles, surgelées

100 g de myrtilles

jus + zestes d’1 orange

le cœur d’un pak-choï, en lanières

1 càc de graines de chia

1 poignée de glaçons

Garniture :

graines de lin

1. Versez la boisson d’épeautre dans un blender.
2. Ajoutez les betteraves, la banane, les myrtilles, le jus et les zestes d’orange. Activez le blender pour réduire les ingrédients en purée. Ajoutez petit à petit les feuilles de pak-choï et les graines de chia. Mixez d’abord à petite vitesse et augmentez graduellement jusqu’à ce que les feuilles soient pulvérisées et entièrement amalgamées aux fruits. Ajoutez les glaçons. Mixez à nouveau jusqu’à ce qu’ils soient broyés.
3. Répartissez dans des verres.

Variante :

Remplacez le Spelt DreamTM par du Oat Dream® ou du Rice Dream® Original.