

Boisson lactée aux carottes et oranges

L'association carotte et orange marche très bien voilà une boisson vitaminée et délicieuse et une manière agréable de consommer des légumes.

Pour 4 personnes

6 carottes
3 oranges
250 ml de lait
4 cs de fromage blanc

Peler et couper les carottes en petits morceaux, presser les oranges et mixer avec tous les ingrédients, jusqu'à ce que les carottes soient complètement mixées. Ajouter un peu de miel ou de sucre si nécessaire.