

Avokádové smoothie

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- banán 1 ks
- med 2 lžička
- zelený čaj 250 ml
- avokádo 0.5 ks
- čerstvý zázvor 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Avokádo vyloupneme lžičkou ze slupky. Banán oloupeme a 1 cm zázvoru nastrouháme.

K avokádu, banánu a nastrouhanému zázvoru přidáme vychlazený zelený čaj a dvě lžičky medu a vše důkladně rozmixujeme. Ke smoothie můžeme přidat i pár kostek ledu. Pokud máte rádi sladší nápoje, tak si přidejte více medu, já osobně nesladím.

Avokádové smoothie podáváme chlazené.