

Zelené smoothie s avokádem

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- avokádo 0.5 ks
- baby špenát 1 hrst
- voda 2 dl
- banán 1 ks
- kiwi 2 ks
- chia semínka 1 lžička

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Avokádo rozkrojíme a půlku vydlabeme. Banán a kiwi oloupeme a nakrájíme. Špenát opláchneme.

Do mixéru vhodíme veškeré ovoce, špenátové listy, chia semínka, přilijeme 2 dl vody a rozmixujeme.

Připravené lahodné zelené smoothie s avokádem rozlijeme do sklenic a ihned podáváme.