

Avokadolu Ispanak Smoothie

Toplam 6 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~210 kcal

Açlık bar 13/10

Avokado, 1 spanak ve muz birlikte çekildiğinde kremamsı yapar ama hafif içimli bir yeşil smoothie olur.

Malzemeler

- 1 adet Avokado
- 2 avuç Ispanak
- 1 adet Muz
- 300 ml Badem sütü

Yapılış

1. Avokado, 1 spanak ve muzunu blendera alın.
2. Badem sütünü ekleyip yüksek devirde çekin.
3. İstenirse buz ekleyip tekrar karıştırın.

PÜF NOKTASI

Avokadoyu fazla büyük birakmayıp blendera ilk o girerse daha hızlı çözülür.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardakta birkaç chia tanesiyle servis edin.

Alerjenler

Kuruyemiş