



Avokádové smoothie s pomerančem

Ingredience

avokádo: 55 g
pomeranč: 1 ks
javorový sirup: 1 KL
kešu ořechy: 10 g
mléko

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Avokádo oloupeme, dužinu nakrájíme a vložíme do mixéru. Z pomeranče vymačkáme šťávu a přidáme do mixéru. Kešu ořechy nasekáme. Přidáme je spolu se sirupem do mixéru. Rozmixujeme, podle potřeby přidáme vodu nebo mléko. Avokádové smoothie s pomerančem je rychlou a zdravou svačinou.

Avokádové smoothie s pomerančem - recept

Avokádo oloupeme, dužinu nakrájíme a vložíme do mixéru. Z pomeranče vymačkáme šťávu a přidáme do mixéru. Kešu ořechy nasekáme. Přidáme je spolu se sirupem do mixéru. Rozmixujeme, podle potřeby přidáme vodu nebo mléko.

Avokádové smoothie s pomerančem je rychlou a zdravou svačinou.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí