

SMOOTHIE SA AVOKADOM

Sastojci:

- ❖ ½ zrelog avokada
- ❖ 100gr crvenog voća po ukusu (jagode, maline, višnje,...)
- ❖ 1 banana
- ❖ 1 kašičica meda
- ❖ 200ml vode



Priprema:

1. Zreo avokado presecite na pola, pa polovinu izdubite i stavite u blender.
2. Dodajte bananu, kao i crveno voće po izboru - ja najčešće biram jagode.
3. Borovnice su takođe super izbor.
4. Ukoliko želite da smoothie bude slađi, dodajte malo meda, pa sve izblendirajte sa vodom.
5. U ovom slučaju možete koristiti i mleko, najbolje biljno, neutralno.
6. To je to, smoothie je spreman.

P.S. Poenta je da avokado bude ZREO, a da li je takav, saznaćete po njegovoj kori, najpre, a potom i po njegovoj unutrašnjosti. Kora bi trebalo da bude što tamnija, a unutrašnjost meka na dodir. Tek tada je avokado spreman za korišćenje.

Prijatno!