Kremet Avokado Smoothie

INGREDIENSER: En spisemoden avokado

En neve med hasselnøtter

Gresk Yoghurt

En skvett med eplejuice

Ta først en neve med hasselnøtter og mal det godt i blender. Deretter har du oppi fruktkjøttet fra 1 avokado og like mye gresk yoghurt som det er fruktkjøtt. Kjør dette til en kremet masse. Smak til med en liten skvett eplejuice.

Serveres i høye glass med litt store sugerør.

Tilsett gjerne ett rått egg, for å få med de gode næringsstoffene og litt mere proteiner. Og om du vil, ha gjerne enten fersk eller frossen spinat i smoothien. Det vil ikke gi noen smak, men du får i deg verdifulle næringsstoffer og byggeklosser til kroppen.