

Avokádové smoothie s chia semínky

Časová náročnost: 10 minut

Seznam přísad

1/2 ks	zralé avokádo
1 ks	banán
1 hrst	čerstvý špenát
2 lžičky	chia semínka
1 lžička	med
2 lžíce	bílý jogurt
1 dl	mléko



Postup přípravy

Avokádo oloupeme a zbavíme pecky, pokrájíme na menší kousky a vložíme do mixéru. Přihodíme oloupaný banán, špenát a chia semínka. Osladíme troškou medu, přidáme jogurt s mlékem a vše společně promixujeme do hustšího koktejlu. Ihned podáváme.