

Avokádovo-špenátový nápoj (smoothie)

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

1 ks	avokádo
1 hrst	lístky mladého (baby) špenátu
1/2 litru	kefírové mléko
1 hrnek	drcený led
	javorový nebo datlový sirup, popř. med (podle chuti)



Postup přípravy

Avokádo rozpůlíme, vyjmeme z něj pecku a vydlabeme dužinu. Tu dáme do mixéru, kam přihodíme i lístky baby špenátu, kefírové mléko a drcený led. Nápoj důkladně rozmixujeme a podle chuti osladíme (nemusí být). Nalijeme do sklenic a ihned podáváme.

Poznámka: Smoothie (čtete smúsý) je míchaný nápoj z čerstvého ovoce či zeleniny, mléka (popř. jogurtu či zmrzliny) a obvykle i rozsekaného ledu. Může být oslazený medem či přírodním sirupem. Smoothie vzniklo v 60. letech minulého století ve Spojených státech, nyní je však tento nápoj rozšířený po celém světě.