

# Kokosovo-avokádový nápoj (smoothie)

Časová náročnost: 10 minut

## Seznam přísad

1 ks	zralé avokádo
1 kelímek	bílý smetanový jogurt (popř. jogurt s kokosovou nebo vanilkovou příchutí)
1 hrnek	mléko
	ledové kostky
1 lžice	kokosová moučka
	čerstvá bazalka na ozdobu (nemusí být)



## Postup přípravy

Z avokáda vyjmeme pecku a vydlabeme dužinu. Tu dáme do mixéru, kam přilijeme i smetanový jogurt a mléko. Přihodíme kostky ledu s kokosovou moučkou a nápoj důkladně rozmixujeme. Nalijeme do sklenic, podle možností ozdobíme čerstvou bazalkou 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.