

Annoksia: 2

Tupla-avokadosmoothie

Aika: 15 minuuttia

Ota avokadosta kaikki irti – sekoita smoothieen myös avokadonsiemen sekä muita supervihanneksia kuten lehtipinaattia ja fenkolia.



Ainekset

- 1 avokado
- 1 pieni avokadonsiemen tai puolet suuresta
- 1 suuri vihreä banaani
- 2 cm tuoretta inkivääriä
- 2 kourallista tuoretta lehtipinaattia
- 1 fenkoli
- 1 luomusitruuna, mehu ja kuori
- 5 dl kookosvettä (tai tavallista vettä)

Tee näin

Halkaise ja koverra avokado ja irrota siemen. Halkaise siemen terävällä veitsellä. Kuori banaani. Puhdista fenkoli. Pese sitruuna huolellisesti ja leikkaa pois uloin, keltainen kuori. Sekoita avokado ja siemen, banaani, inkivääri, pinaatti, fenkoli, sitruunamehu ja sitruunankuori sekä kookosvesi tasaiseksi High Speed Blenderissä. Lisää lopuksi vielä nestettä, jos haluat juoksevamman smoothien.