

Sladký avokádový koktejl



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 2

97 kalorií , 24 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/sladyk-avokadovy-koktejl>

Příprava

Avokádo omyjeme, rozpůlíme, zbavíme pecky a vydlabeme dužinu. Potom dužinu z avokáda, mléko, med a citrónovou šťávu vlijeme do mixéru a dohladka rozmixujeme. Směs by se měla dát pít brčkem, takže pokud je trochu hustší (větší avokádo), přidáme trochu mléka a podle chuti přisladíme. Podáváme chlazené a ihned pijeme.

▣ Tip k receptu

Avokádo musí být doopravdy hodně zralé, jinak by se nerozmixovalo dohladka. Avokádový koktejl je dost sytý a poměrně kalorický, takže s ním klidně můžete nahradit třeba odpolední svačinu.



Ingredience

- 1 avokádo
- 300 ml mléka
- 2 lžičice včelího medu
- pár kapek citronové šťávy

Kategorie

Výjimečný den, Ovoce, Exotika, Labužník, Nápoje a koktejly