

Smoothie z kiwi, awokado i imbirem

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 4

Użyte akcesoria :

- nóż

Przygotowanie :

1. 3 kiwi, 1 dojrzałe awokado obrać i pokroić na kawałki, 10 g świeżego imbiru obrać i pokroić na 2 mm plastry.
 2. Do naczynia miksującego włożyć nóż, włożyć 50 g liści szpinaku, pokrojone 3 kiwi, 1 awokado, 10 g korzenia imbiru, 30 g płynnego miodu, wlać 200 g wody kokosowej lub wody niegazowanej. Można dodać sok z cytryny. Zamknąć pokrywę dzbanka z zamkniętą zaślepką - zmiksować czas 2 minuty, prędkość 10.
 3. Zdjąć pokrywę, przygotowane smoothie przelać do szklanek.
-

Wskazówki :

Zamiast wody kokosowej można dodać wodę niegazowaną i sok z cytryny.