Smoothie zielone śniadaniowe

Lista zakupów

Składniki

- 1 duży, dojrzały banan
- 200 g świeżego ogórka
- 1 szt dojrzałego awokado
- 50 g świeżego szpinaku (1 duża garść)
- 1 czubata łyżka płatków owsianych błyskawicznych
- 500 ml mleka roślinnego (np. migdałowe)
- Sok z 0,5 cytryny