

Avokádové smoothie s mangem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 15 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Avokádo přepůlíme tak, že řízneme do půlky a až narazíme na pecku, obkroužíme nožem kolem pecky a oddělíme obě půlky od sebe. Vyjmeme pecku tak, že do ni sekneme nožem, pootočíme a vyjmeme. Avokádo nakrájíme na malé kousky, stejně tak mango. Avokádo i mango vložíme do mixovací mísy, přidáme citronovou šťávu, strouhaný zázvor a lžici medu. Všechny ingredience rozmixujeme dohladka. Přidáme led a podáváme.

Ingredience

- **Zázvor čerstvý** - 3 g
- **Avokádo** - 200 g
- **Culinary citronová šťáva 100% 1 l** - 10 g
- **Mango** - 300 g
- **Med luční květový 900 g** - 15 g

