Avokádové smoothie s chia semínky

Časová náročnost: 10 minut

Seznam přísad

1/2 ks	zralé avokádo
1 ks	banán
1 hrst	čerstvý špenát
2 lžičky	chia semínka
1 lžička	med
2 lžíce	bílý jogurt
1 dl	mléko

Postup přípravy

Avokádo oloupeme a zbavíme pecky, pokrájíme na menší kousky a vložíme do mixéru. Přidáme oloupaný banán, špenát a chia semínka. Na konec můžeme osladit troškou medu. Vlijeme jogurt a mléko a vše společně promixujeme do hustšího koktejlu. Ihned podáváme.