



Zeleni smuti s peteršiljem in avokadom

🕒 5–10 Min   

Priprava

- 1 Jabolko in kivi olupite. Avokado razpolovite, odstranite koščico in izdolbite meso.
- 2 Vse sestavite dajte v mešalnik in dobro premešajte, da dobite gladko zmes.
- 3 Smuti nalijte v kozarce in okrasite z zeleno.

Sestavine 4 Porcije

♦ = Kotányi Produkte

1	Jabolko
1	Kivi
1	Zrel avokado
1 žlica	Oljčnega olja
50 g	Mlade špinače
150 g	Zelene
600 ml	Zelenega čaja
2 žlici	Limoninega soka
1 žlica	
1 žlička	♦ Ingver mleti

