



Zöld smoothie petrezselyemmel és avokádóval

🕒 5–10 Perc   

Elkészítés

- 1 Hámozzuk meg az almát és a kivit. Az avokádót vágjuk félbe, távolítsuk el a magját, és kanalazzuk ki a húását.
- 2 Tegyük az összes hozzávalót turmixgépbe, és turmixoljuk simára.
- 3 Öntsük a smoothie-t poharakba és díszítsük zellerrel.

Összetevők 4 fő részére

🍷 = Kotányi Produkte

1	Alma
1	Kivi
1	Érett avokádó
1 ek.	Olívaolaj
50 g	Bébispenót
150 g	Zeller
600 ml	Zöld tea
2 ek.	Citromlé
1 ek.	🍷 Bio petrezselyem, szeletelt
1 tk.	🍷 Gyömbér, őrölt

