



Boissons sans alcool

Smoothie à l'avocat



40 min 10 min

TEMPS TOTAL

0

PRÉPARATION

30 min

CUISISON

REPOS

279

CALORIES

Ingrédients
pour **2** personnes

Ingrédients pour le smoothie

1 Avocat

50 cl **Lait demi-écrémé**

1 c. à soupe **Sirop d'érable**

2 c. à café **Sucre vanillé**

1 c. à café **Jus de citron**

Étape 1

Préparation du smoothie

- 1 Couper l'avocat en deux et ôter le noyau.
- 2 Récupérer la chair de l'avocat à l'aide d'une cuillère à soupe et la déposer dans le bol d'un blender.
- 3 Ajouter le sirop d'érable, le jus de citron, le sucre vanillé et le lait.
- 4 Mixer l'ensemble pendant 30 secondes, jusqu'à consistance d'une boisson homogène.

Étape 2

Dressage

- 1 Verser le smoothie dans deux verres.
- 2 Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur puis déguster bien frais.