Boissons sans alcool

Smoothie à l'avocat

40 min	10 min	0	30 min	279
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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.