



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.