

Smoothie cu avocado și lapte de cocos

Steps: 2

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

300 ml	lapte de cocos	jumătate	avocado
1 lingură	unt de nuci, alune sau arahide	1 lingură	semințe de chia, înmuiate în trei linguri de apă timp de 10 minute
2 linguri	coji de cacao, cacao pudră sau o măsură de pudră proteică de cacao	1 lingură	ulei de cocos
	gheață		

Topping

scorțișoară

coajă de cacao

Instructions

Descoperă smoothie-ul cu avocado și lapte de cocos, o combinație exotică ce te va cuceri cu gustul său bogat și textura sa cremoasă.

Acest smoothie este o sursă excelentă de fibre, proteine și grăsimi sănătoase, fiind perfect pentru un mic dejun energizant, o gustare rapidă sau o masă ușoară.

1. Adaugă toate ingredientele într-un blender și amestecă-le până când sunt perfect combinate.
2. Presară deasupra coji de cacao și scorțișoară.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete și sfaturi utile din această categorie.

Smoothie cu avocado și lapte de cocos

Stand 08.02.2024