Avocado-Smoothie

Gesundes und leckeres Rezept: Der cremige Avocado-Smoothie ersetzt eine ganze Mahlzeit und ist dabei gut bekömmlich.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Zutaten

500 g	Joghurt
1 Stk.	Avocados (weich)
0.5 Stk.	Gurken
1 TL	Honig
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Avocado-Smoothie zuerst die Avocado waschen, halbieren und den Kern herauslösen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch entnehmen und in einen Mixbecher füllen (oder ein anderes hohes Gefäß). Nun die Gurke waschen, nach Belieben schälen und in grobe Stücke schneiden, zur Avocado geben. Den Honig ebenfalls zufügen und die Zutaten mit dem Stabmixer fein pürieren.

2. Zum Schluss das Joghurt zur Masse geben und erneut kurz durchmixen. Mit Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen, in ein Longdrinkglas geben und servieren.

Tipp

Der Avocado-Smoothie schmeckt besonders erfrischend, wenn man einige Minzeblätter zusammen mit den anderen Zutaten püriert. Sie eignen sich auch als Dekoration für den Glasrand oder direkt auf dem Smoothie.