





Chłodnik z awokado, gruszki i banana

 Renixx

Polecane na: [zupa](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 2 porcje

Składniki:

awokado - 1 szt.
banan - 1 szt.
gruszka - 1 szt.
jogurt naturalny - 1 szklanka
sok z cytryny - 1-2 łyżeczka
syrop klonowy lub z agawy - 1-2 łyżeczka

sól - - szczypta
dodatki: -
opcjonalnie - makaron naleśnikowy (pokrojony naleśnik) -
serek waniliowy - 2 łyżka
awokado, banan - - kawałek

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie owoce do zrobienia chłodnika powinny być dojrzałe. Awokado przekroić na pół, usunąć pestkę i wydrążyć miąższ. Banana i gruszkę obrać i pokroić na kawałki. Wszystkie przygotowane owoce włożyć do blendera, dodać jogurt, sok z cytryny, syrop i szczyptę soli. Zblendować na gładki, kremowy chłodnik, włożyć do lodówki na pół godziny, schłodzić. Jeśli chcemy bardziej orzeźwiający efekt – dodać kilka kostek lodu i jeszcze chwilę zmiksować. Przebrać do miseczek, włożyć po łyżce sera waniliowego, zamieszać, dodać pokrojony naleśnik, ozdobić według uznania, podawać.