Masz wysoki cholesterol? Pij zielone koktajle z awokado!

Zielone Koktajle

Polecane na: **napoje**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- awokado - 1/2 szt.
- jabłko - 1/2 szt.
- lód - 1 szklanka
- miód - 1 łyżeczka
- mleko roślinne - 1/2 szklanka

Dodatkowe info:

Mleko roślinne możesz też przygotować samodzielnie, to naprawdę proste, potrzebujesz tylko mikser/blender i wodę oraz ziarno, orzechy lub inny podstawowy składnik mleka, a można je zrobić na wiele sposobów, używając różnych naturalnych produktów, które na pewno masz w domu, zobacz w zakładce ZRÓB SAM u nas na blogu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Miksować do uzyskania kremowej konsystencji, przyozdobić resztą jabłka.