

## Crème pour les mains à l'avocat



### Ingrédients

- ¼ avocat Hass bien mûr, coupé en deux, dénoyauté, pelé
- 1 blanc d'œuf
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de jus de citron

### Préparation

1. Dans une assiette creuse, écraser l'avocat jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
2. Ajouter le blanc d'œuf, les flocons d'avoine et le jus de citron. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Appliquer sur les mains en massant. Laisser poser le mélange pendant 20 minutes.
4. Rincer à l'eau tiède.