

Smoothie à l'avocat



Ingrédients

- 2 avocats de taille moyenne
- 2 tasses de lait
- 1 tasse de yogourt grec à la vanille
- 16 cubes de glace
- 4 cuillères à soupe de nectar d'agave, de miel ou de sirop d'érable

4 portions

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans un mélangeur et mélanger jusqu'à onctuosité. Verser dans les verres.