Smoothie à l’avocat



4 portions

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

Préparation

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