

Smoothie με Αβοκάντο και Μέλι

Το Αβοκάντο είναι ιδανικό για πλούσιους, θρεπτικούς χυμούς. Είναι ένα εξαιρετικό υποκατάστατο για γαλακτοκομικά για περίοδο νηστείας, για vegans και για όσους θέλουν να μειώσουν τα κορεσμένα ζωικά λιπαρά.



Ένα ώριμο αβοκάντο διαλύεται εύκολα με νερό ή χυμό και με διαφορετικές αναλογίες μπορείς να έχεις διαφορετικό αποτέλεσμα. Αν διαλύσεις 1/3 αβοκάντο με ένα ποτήρι νερό θα πάρεις κάτι σαν γάλα που με μία σταλιά αλάτι και 1 κουταλάκι μέλι μπορείς να το πεις αντί για γάλα ή να το βάλεις στα δημητριακά σου. Αν θες μπορείς να βάλεις περισσότερο αβοκάντο και να πάρεις κάτι πιο πηχτό, σαν κρέμα γάλακτος, smoothie ή milk shake. Αν βάλεις ακόμα λιγότερο υγρό, θα φτιάξεις κρέμα ή dip. Οι επιλογές είναι αμέτρητες!

Με την παρακάτω συνταγή μπορείς να φτιάξεις ένα πολύ απλό, θρεπτικό και νόστιμο smoothie που θα σε κρατήσει χορτάτο αρκετή ώρα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 μικρό ώριμο αβοκάντο (ή μισό μεγάλο)
- 1 ποτήρι φρεσκοστυμμένο χυμό από 3-4 πορτοκάλια
- 1/2 κουταλάκι ξύσμα πορτοκαλιού
- 1 κουταλάκι μέλι
- Μία μικρή ποσότητα σκόνη βανίλιας

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Κόβεις το αβοκάντο στη μέση και αφαιρείς το κουκούτσι.
- Με ένα κουτάλι αδειάζεις το εσωτερικό. Εναλλακτικά μπορείς να το ξεφλουδίσεις με ένα μαχαίρι.
- Τρίβεις λίγη από τη φλούδα των πορτοκαλιών και στη συνέχεια τα στύβεις.
- Βάζεις μέσα σε ένα μπλέντερ ή μούλτι το αβοκάντο, το χυμό, το ξύσμα, τη βανίλια και ένα κουταλάκι μέλι.
- Χτυπάς μέχρι να γίνουν ένα ομοιόμορφο μείγμα.

- Σερβίρεις και στολίζεις το ποτήρι με μία ροδέλα πορτοκαλιού!

Tip: αν θες να το κάνεις λιγότερο γλυκό, αντικατέστησε το μισό χυμό με νερό. Μην αφαιρέσει το μέλι. Είναι αυτό που δίνει την ιδιαίτερη γεύση στο χυμό!

Ελπίζω να σου αρέσει.. Γράψε από κάτω πως σου φάνηκε!

Αν θες κι άλλες πληροφορίες και συνταγές με αβοκάντο (στα Αγγλικά) μπες στο avocado-diet.com