

ΑΧΑ smoothie

Με Αβοκάντο-Χουρμάδες-Αμύγδαλα



Ένα πλούσιο και θρεπτικό ρόφημα που μπορεί να αποτελέσει ιδανική λύση για γρήγορο γεύμα ή πρωινό. Συνήθως το συνοδεύω με το αγαπημένο μου φυτρο-ψωμάκι ή το ανακατεύω με δημητριακά πρωινού (πχ βρώμη) αντί για γάλα. Είναι “σλουρπ!”!

Χτυπήστε 10 μουλιασμένα αμύγδαλα μόνα τους στο μπλέντερ και στη συνέχεια προσθέτετε μισό καθαρισμένο ώριμο αβοκάντο και 4 χουρμάδες. Συμπληρώστε με νερό μέχρι να δημιουργηθεί ένα κρεμώδες ρόφημα που γεμίζει 2 μέτρια ή ένα μεγάλο ποτήρι. Τα αμύγδαλα χρειάζεται να είναι μουλιασμένα σε νερό από το προηγούμενο βράδυ.

Οι χυμοί διευκολύνουν την πλήρη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών από τα ωμά φρούτα και λαχανικά. Σας προτείνω να επενδύσετε σε ένα καλό μπλέντερ και αποχυμωτή. Είναι σύμμαχοι υγείας και εργαλεία ευεξίας!