Pożywny koktajl szpinak banan awokado

Składniki

- 2 garście świeżego szpinaku
- 1 banan
- 2 gałązki natki pietruszki
- 1/2 awokado
- 300 ml jogurtu naturalnego lub maślanki

Sposób przygotowania

Liście szpinaku myjemy dokładnie i osuszamy. Banana obieramy i kroimy na plasterki. Awokado obieramy ze skórki, usuwamy pestkę i kroimy na kawałki. Do przygotowanych składników dodajemy umyte listki natki pietruszki i wszystkie składniki miksujemy razem. Całość zalewamy jogurtem naturalnym lub maślanką i ponownie miksujemy. Przelewamy do szklanek i od razu podajemy.