

Frullato di avocado e menta

Il mio smoothie mood continua e oggi vi propongo un frullato fresco e dissetante a base di menta e avocado: frullato di avocado e menta!

Questa è la seconda ricetta sul mio canale youtube [FancyFactory](#) che spero di arricchire presto con tante nuove idee. Un grazie speciale va alla mia dolce metà che veste i panni di cameramen in cambio di uno smoothie post-riprese.

Tempo di preparazione: 5 minuti

Dosi per: 2 persone

Ingredienti

1 avocado maturo

1 banana

succo di mezzo lime

50 gr latte

125 gr yogurt bianco

20 foglie di menta

2 cucchiaini di sciroppo di menta [Fabbri](#)

4-5 cubetti di ghiaccio

1. Con un coltello dividiamo l'avocado in due, con un colpo deciso rimuoviamo il nocciolo (in alternativa usiamo un cucchiaino).
2. Con la punta del coltello incidiamo l'avocado a formare una griglia e con l'aiuto di un cucchiaino preleviamo la polpa.

3. Sbucciamo e tagliamo la banana a rondelle.
4. Versiamo la frutta nel bicchiere del frullatore, aggiungiamo le foglie di menta, il succo di mezzo lime, ghiaccio, latte, yogurt e lo sciroppo di menta [Fabbri](#).
5. Frulliamo il tutto alla massima velocità per 1 minuto e il nostro smoothie sarà pronto da gustare.
6. Guarnire con qualche foglia di menta.

Consigli: Il frullato va bevuto nel giro di pochissimo tempo, dopo qualche ora inizia a cambiare colore e a perdere la sua genuinità.

Consigli per gli acquisti: Bicchieri della linea "Palace" by [Seletti](#)



