



Boissons

## **Jus d'avocat**

**Pour 1 personne**

### **Ingrédients**

1 avocat  
1 poignée d'amande  
1/2 litre lait demi-écrémé  
3 dattes

### **Méthode de préparation**

Ouvrez l'avocat en deux, retirez le noyau et prélevez la chaire.

Mettez la chaire d'avocat dans le mixeur, ajoutez les amandes, versez le lait et mixez le tout jusqu'à obtenir une boisson bien lisse.

Ajustez la consistance à votre goût en ajoutant, si vous le souhaitez, un peu de lait. C'est prêt !

### **Ustensiles de cuisine**

mélangeur

