

Avokádo obsahuje zdravý tuk a máta s datlemi jsou ideální letní ingredience.

- 1 šálek mraženého banánu, nakrájeného na kousky
- 1/2 avokáda
- 3 datle bez pecek
- 4-6 mátové listy
- 1 lžíce nalámané hořké čokolády
- 1 šálek mandlového mléka

Rozmixujte a vypijte.