

Vaniljainen nokkosmoothie

Ainesosat

- *1/2 dl kaurahiutaleita*
- *nokkosta n. 2 dl löyhästi mitta-astiaan pakattuna*
- *4 dl maustamatonta mantelimaitoa*
- *1/2 tl vaniljasokeria*
- *1/2 avokado*
- *1 jäinen banaani*
- *tuoreita mintun lehtiä n. 10 kpl*
- *(1 tl hunajaa)*
- *ripaus suolaa*



Valmistusohje

- **Illalla:**
- Mittaa kaurahiutaleet blenderin astiaan.
- Lisää vaniljasokeri ja 2 dl mantelimaitoa. Sekoita lyhyesti blenderissä tai sauvasekoittimella.
- Laita astiaan kansi päälle ja anna pohjan tekeytyä yön yli.
- Laita banaani jäätymään pakkaseen. Banaani kannattaa kuoria valmiiksi. Tällöin se on helpompi käyttää jäisenä.
- **Aamulla:**
- Lisää smoothiepohjaan avokado, nokkonen, jäinen banaani, minttu, (hunaja) ja ripaus suolaa.
- Lisää mantelimaitoa sen verran, että saat smoothiesta itsellesi sopivan paksua.
- Sekoita blenderissä ja nauti!