



栄養たっぷり濃厚な味わいで朝食にもおすすめ

バナナとアボカドの パワースムージー

対応製品名 : スリム&ライト ハンドブレンダー /
スリム&ライト マルチハンドブレンダー

使用部品 : ブレンダー

調理時間 : 5分

材料 (2人分)

バナナ	1本
80g (皮をむき1.5cm幅に切る)	
アボカド	1/2個
60g (皮をむき、種を取り2cm角に切る)	
牛乳	200ml
はちみつ	大さじ1

〈トッピング〉

スライスアーモンド	適宜
-----------	----

作り方

1. 専用カップに材料をすべて入れ、ブレンダーの中速で、上から軽く押すよう上下に細かく動かしながらつぶす。全体的につぶれてきたら高速にして、なめらかになるまで混ぜる。
2. グラスに注ぎ、お好みでスライスアーモンドをのせる。