



שייק ירוק על בסיס ירקות

מצרכים:

3 עגבניות בינוניות

2 מלפפונים בגודל בינוני

שן שום

בצל ירוק קטן

1/2 פלפל ארוך אדום

גבעול סלרי

1/2 חבילה עלי רוקט או תרד

1-2 כוסות מים

1/2 אבוקדו

מלח ופלפל חריף לפי הטעם

אופן ההכנה:

שמים במיכל של הבלנדר **ויטמיקס** את כל המצרכים חוץ מהאבוקדו ומערבלים במהירות הכי גבוהה כ 30 שניות. מוסיפים חצי אבוקדו מקולף ומערבלים 10 שניות נוספות. בקיץ מתאים להוסיף כוס קוביות קרח.

בתאבון!