

# ANIA STARMACH

## Chłodnik z awokado

### Co kupić?

- 1 dojrzałe miękkie awokado
- 300ml jogurtu naturalnego
- 2 łyżki oliwy
- 1 ogórek
- 6 rzodkiewek
- kilka liści mięty
- 1 łyżeczka koperku
- 0.5 łyżeczki soku z cytryny
- 2 kromki razowego chleba

### Jak przygotować?

1. Awokado i ogórka obierz.
2. W blenderze kielichowym zmixuj awokado, jogurt, 2 łyżki oliwy, sok z cytryny, dodaj sól i / ogórka.
3. Rzodkiewkę i pozostałego ogórka pokrój w grubą kostkę.
4. Chleb pokrój w kostkę skrop oliwą i podpiecz w piekarniku, aby otrzymać grzanki.
5. Chłodnik przelej do miseczek, dodaj rzodkiewkę, ogórka, świeżo zmielony pieprz, kilka kropli oliwy oraz grzanki i koperek.