



App'ocado Spice
Pom'avocat aux épices



the 3X Bluicer[®] Pro

Breville[®]

App'ocado Spice

Pom'avocat aux épices

 Prep • Préparation 12 minutes

 Serves • Portions 4



the 3X Blucier™ Pro

1 medium avocado (170g), skin and seed removed

2 tablespoons walnuts (15g)

½ teaspoon ground cinnamon

¼ teaspoon vanilla extract

2 handfuls baby spinach (100g)

4 ice cubes (110g)

3 medium Persian cucumbers (300g)

4 medium Granny Smith apples (720g)

Ground nutmeg, to garnish

1 avocat moyen (170 g), pelé et dénoyauté

2 c. à soupe de noix (15 g)

½ c. à thé de cannelle moulue

¼ c. à thé d'extrait de vanille

4 glaçons (110 g)

2 poignées de jeunes pousses d'épinard (100 g)

3 concombres libanais moyens (300 g)

4 pommes Granny Smith moyennes (720 g)

Muscade moulue, pour garnir

Method

1. Place avocado, walnuts, cinnamon, vanilla, spinach and ice into blender jug and attach to juicer spout.
2. Turn variable speed dial to Speed 4 and juice cucumbers.
3. Increase speed to 10 and juice apples.
4. Remove juicer assembly and place blender jug onto motor base. Close lid securely.
5. Select GREEN SMOOTHIE program.
6. Pour into glasses, garnish with a dash of nutmeg and serve immediately.

Préparation

1. Mettre l'avocat, les noix, la cannelle, la vanille, les épinards et la glace dans le pichet du mélangeur et assembler au bec verseur.
2. Tourner le sélecteur de vitesse à 4 et extraire le jus de concombre.
3. Augmenter la vitesse à 10 et extraire le jus de pomme.
4. Retirer le pichet et le placer sur le socle motorisé. Bien fermer le couvercle.
5. Sélectionner le programme SMOOTHIE VERT.
6. Verser dans des verres glacés et ajouter une pincée de muscade. Servir immédiatement