



## SMUUTI ILUSA NAHA HEAKS

**Retsept:** Retsept raamatust „Tervisesmuutid“

### Valmistamine

2 portsjonit Poolita avokaadod, võta kivid välja, eemalda koor ja pane koos ülejäänud ainetega kannmikserisse. Purusta ühtlaseks seguks.

[www.veskimati.ee](http://www.veskimati.ee)

4 sl Veski Mati 8-viljahelbeid kliidega

1 avokaado

1 sl neitsioliiviõli või kõrvitsaseemneõli

väike peotäis Kreeka pähkleid

2 dl mandli- või kaerapiima

peotäis külmutatud pohli

maitse järgi mett