

## **Snack aux légumes et aux fruits : avocat à la banane et au jus d'orange**

### **Préparation :**

Épluchez un avocat mûr et retirez le noyau.

Écrasez la moitié de l'avocat et une demi-banane mûre finement à la fourchette.

Ajoutez éventuellement le jus d'1/4 d'orange fraîche.

### **Suggestion :**

Vous pouvez remplacer la banane par 1/2 mangue ou 1/2 papaye.

---

## **Fruit and vegetable snack: avocado with banana and orange juice**

### **Preparation:**

Peel and pit a ripe avocado.

Using a fork, crush one half of the avocado together with half a ripe banana.

Add in the juice of 1/4 a fresh orange if desired.

### **Suggestion:**

Try replacing the banana with 1/2 a mango or papaya.

---

## **Gemüse- und Obst-Snack: Avocado mit Banane und Orangensaft**

### **Zubereitung:**

Eine reife Avocado schälen und Kern entfernen.

Die Hälfte der Avocado und eine halbe reife Banane zusammen mit einer Gabel zerdrücken.

Gegebenenfalls den Saft eines Viertels einer frischen Orange hinzufügen.

### **Tipp:**

Ersetzen Sie die Banane durch eine halbe Mango oder eine halbe Papaya.