



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## AVOKADOLU ARMUTLU SMOOTHİE

<https://www.elele.com.tr>

1/2 kase yoğurt  
1/2 avokado  
1 adet armut, çekirdekleri çıkarılmış  
1/2 bardak yulaf ezmesi  
1 kaşık bal  
1/4 çay kaşığı vanilya  
Buz (isteğe bağlı)

Tüm malzemeyi blenderden geçirin.

