



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MUZ AVOKADO SOYA İÇECEĞİ

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

- 1 adet kabuğu soyulmuş ve doğranmış muz
- 1 adet çekirdeği çıkarılmış ve kabuğu soyulmuş avokado
- 400 ml. soya sütü
- 1 çorba kaşığı ay çekirdeği

İçine doğranmış muz ve avokadoyu koyduğunuz soya sütünü bir blender yardımıyla homojen bir karışım elde edene kadar çırpın. Karışımınızın üzerine ay çekirdeklerini dökün ve hızlıca tüketin.

Not: Muz, avokado ve soya ürünlerinde bulunan tryptophan, doğal bir amino asit olup, beyin tarafından, ruhsal durumu sabitlemeye ve uykuyu teşvik etmeye yarayan serotoninine çevrilir. Eğer B6, B3 vitaminleri ve magnezyum da yeterli miktarda vücutta varsa serotonin salgılanması oldukça verimli olur. Bu karışım her üç minerali de içeriyor.

