



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU ÇİLEKLİ SMOOTHİE

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

5 adet çilek
1 avokado
3 adet hurma (çekirdeği çıkarılmış)
1 tutam taze nane
1/2 çay kaşığı vanilya ekstresi
1 yemek kaşığı chia tohumu
1,5 su bardağı hindistancevizi sütü
Buz

Avokadoyu soyun. Tüm malzemeleri blenderda karıştırın. İsteğe göre buz ilave edip servis yapın.

