



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU KARIŞIM

1 bardak soya veya badem sütü
6 adet çilek
6 adet karadut
1/4 avokado
1 yemek kaşığı chia tohumu
3-4 yaprak ıspanak
1 çay kaşığı tarçın
1/2 çay kaşığı toz zencefil

Tüm malzemeler blenderdan geçirilir. İçine buz eklenebilir. Kahvaltı olarak tüketilebilir.

