



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## AVOKADOLU MİLKSHAKE

1 adet avokado  
1 su bardağı yağsız süt  
1 mandalınanın suyu  
1 yemek kaşığı pekmez  
7-8 adet fındık  
Üzeri için;  
1 top light dondurma

Soyduktan sonra küp küp doğradığınız avokadoyu süt hariç diğer malzemelerle birlikte blenderdan geçirin. Son olarak yağsız sütü ilave ederek tüm malzemelerin karışmasını sağlayın. Soğuk içeceğinizi light dondurma ile servis yapın.

