



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU PUDİNG

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

1 avokado
1 çorba kaşığı kakao
4-5 adet hurma
1 çay bardağı kaynar su
Hindistancevizi

Avokadonun ve hurmaların çekirdeklerini çıkarıp kabuklarını soyduktan sonra tüm malzemeleri robotton geçirip, hindistanceviziyle süsleyerek servis edebilirsiniz.

Not: Avokado vücut dokularının ve cildin yenilenmesine, yaraların iyileşmesinde vücuda büyük katkı sağlıyor.

