



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU PUDİNG

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

2 adet olgun avokado
2 adet büyük olgun muz
¼ su bardağı süt (badem sütü veya hindistancevizi sütü de olabilir)
3-5 yemek kaşığı şeker ilavesiz kakao
¼ çay kaşığı tuz
50 gram bitter çikolata (%70 kakao tercih)

İri parçalar halinde doğradığımız avokadoyu, süt ve muzla birlikte mutfak robotu veya rondodan geçirin. Avokado-muz karışımı pürüzsüz hale geldikten sonra bir karıştırma kabına alın. Üzerine toz kakao, erittiğiniz bitter çikolatayı ilave edin. Karışımı ufak servis kaselerine paylaşın. Buzdolabında birkaç saat soğuttuktan sonra arzuya göre muz dilimleriyle servis yapın.