



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU SMOOTHİE

1 avokado
1 yemek kaşığı yulaf ezmesi ya da 2 adet yulaf bisküvi
Yarım limonun suyu
İstediğiniz miktarda pudra şekeri ya da normal şeker
Yarım bardak süt
Yarım bardak yoğurt

Avokadoyu ve yulaf ezmesi ya da yulaf bisküviyi robottan geçirin. Üzerine limon suyu ekleyin ve pudra şekeri ya da normal şeker ekleyin.
Elde ettiğiniz karışıma süt ve az miktarda yoğurt ekleyip hepsini robottan geçirin. Üzerine limon dilimi koyarak servis edin.

