



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AVOKADOLU SMOOTHİE

200 ml az yağlı süt
1 adet olgun avokado
2 yemek kaşığı yarım yağlı yoğurt
1/4 adet büyük bol yeşil elma
10 yaprak taze nane
1 silme yemek kaşığı bal

Öncelikle olgun avokado meyvesini, ortadan ikiye kesin.
Ortasında bulunan çekirdeği bir bıçak yardımıyla çıkarın.
Yarısını alıp kabuğunu soyduktan sonra küçük küpler halinde doğrayın.
Bol suda yıkadığınız yeşil elmayı dört eşit parçaya bölüp çekirdekli kısmını alın.
Taze nane yapraklarını dikkatli bir şekilde ayıklayın.
Avokado küpleri, süt, nane yaprakları, bal, yoğurt ve elma parçalarını, hafif pütürlü kalacak şekilde blenderden geçirin.
Bekletmeden tüketin.

