



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLEKLİ AVOKADOLU SÜT

<https://kalbinidinlesen.com>

Çilek - 200 gr
1 adet doğranmış olgun avokado - 275 gr
1 bardak yağsız süt - 200 ml
1 tatlı kaşığı bal - 8 gr
1 tatlı kaşığı taze zencefil rendesi - 5 gr

Tüm malzemeler mutfak robotunda 2 dakika çırpılır, bir bardağa alınır ve taze çilek, nane yaprağı ile süslenerek pipet ile servis edilir.

Not: Şeker hastalığınız veya şeker hastalığına eğiliminiz varsa, bal yerine tatlandırıcı tercih etmeniz uygun olacaktır.

