



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMALI AVOKADOLU PÜRE (+6 AY)

<https://evolvia.com.tr>

2 ölçek ile hazırlanmış İSPA'ya uygun devam sütü

¼ avokado (olgunlaşmamış)

½ elma

1 çay kaşığı üzüm pekmezi

Elmanın kabuğunu soyunuz.

Avokadonun çekirdeğini çıkarıp kabuğundan ayırıp önce elmayı dilimleyip robot yardımı ile püre haline getiriniz ardından avokado, pekmez ve devam sütünü ekleyerek yeniden robottan geçiriniz.

