



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KREMSİ AVOKADOLU SMOOTHİE

1 olgunlaşmış avokado
3 su bardağı doğranmış ananas
1 su bardağı ıspanak
1 bardak lahana
2 su bardağı hindistancevizi suyu
2 ay kaşığı vanilya özü
Biraz limon suyu

Avokado, ananas, ıspanak, lahana, hindistancevizi suyu, limon suyu ve vanilyayı blender ile karıştırın. Pürüzsüz hale geldiğinde keyifle tüketebilirsiniz.

