



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANGOLU NANELİ AVOKADOLU SMOOTHİE

- 1 dondurulmuş muz
- Yarım avokado
- 2 su bardağı ıspanak
- Yarım bardak dondurulmuş mango parçaları
- Çeyrek bardak taze nane yaprağı
- 1 yemek kaşığı kenevir tohumu
- 1 tatlı kaşığı vanilya ekstraktı
- 1 su bardağı su veya süt

Derin bir kaba tüm malzemeleri ekleyin ve pürüzsüz olana dek blender ile karıştırın. Taze nane yapraklarıyla içeceğinizi tüketebilirsiniz.

