

Avokadolu Kakao Smoothie

Toplam 6 dk

Hazırlama 1 dk · Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~310 kcal

Açlık bar 13/10

Avokadonun kremamsı dokusu kakao ve muzla tatlılık tutan bir smoothieye dönüşür.

Malzemeler

- 1 adet Avokado
- 1 adet Muz
- 1 yemek kaşığı Kakao
- 350 ml Yulaf içeceği
- 1 yemek kaşığı Akçaağaç şurubu

Yapılış

1. Avokadolu baz ve kalan malzemeleri blender kabına alın.
2. Karşılıklı 35-60 saniye pürüzsüz kıvamına kadar çekin.
3. İçeceğini soğuk bardaklara paylaşarak tüketmeden servis edin.

PÜF NOKTASI

Avokado olgun olmalı. sert avokado pütür bırakır.

SERVIS ÖNERİSİ

Kakao nibs ile servis edin.

Alerjenler

Gluten