

Vitamina de Abacate

Toplam 5 dk

Hazırlık - Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~232 kcal

Açlık bar 3/10

Brezilya usulü avokado vitamini, süt ve hafif şekerle kahvaltıda içilen ipeksi bir shake'tir.

Malzemeler

- 1 adet Avokado
- 1.5 su bardağı Süt
- 2 yemek kaşığı Şeker
- 0.5 su bardağı Buz

Yapılış

1. Avokadoyu soyup çekirdeğini çıkarın.
2. Tüm malzemeyi blenderda 30 saniye çekin.
3. Hemen bardaklara alın.

PÜF NOKTASI

Avokadoyu çok uzun çekmeyin; fazla blender süresi tadını bozabilir.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk bardakta üzerine bir çimdik tarçın serpiyerek servis edin.

Alerjenler

Süt