

طريقة تحضير عصير الأفوكادو بالحليب



29 نوفمبر 2018 - 22:33

المقادير

- الأفوكادو : 1 حبة (مقشرة و مقطعة)
- مكعبات الثلج : 3 مكعبات
- حليب : كوب
- لبن زبادي : ربع كوب
- العسل : 3 ملاعق كبيرة

طريقة التحضير

1. ضعي الأفوكادو المقطع في الخلاط الكهربائي.
2. أضيفي اللبن الزبادي والحليب والثلج والعسل.
3. اخلطي المزيج حتى يصبح ناعماً.
4. اسكبي العصير في أكواب وقدميه فوراً.