



Es Alpukat Minuman Segar Populer di Indonesia, begini cara membuatnya

## Keterangan

**Es Alpukat Minuman Segar Populer di Indonesia, begini cara membuatnya.** Es Alpukat adalah minuman segar yang populer di Indonesia.

Minuman segar yang satu ini terbuat dari daging buah alpukat yang dihaluskan dan dicampur dengan susu kental manis, gula pasir, dan es batu.

Es alpukat memiliki rasa lezat dan khas, serta memiliki kandungan nutrisi yang baik untuk kesehatan tubuh kita.

**Baca juga:** [Cara membuat Es Teler Alpukat, Minuman Segar Penghapus Dahaga, hm..nyam..nyam!](#)

Untuk itu, kali ini admin sengaja menyajikan informasi terkait Es Alpukat Minuman Segar Populer di Indonesia.

## Es Alpukat Minuman Segar Populer di Indonesia, begini cara membuatnya dan bisa dicoba di rumah

Berikut informasi lengkap mengenai Es Alpukat yang akan membantu Anda memahami minuman ini secara lebih detail.

### Sejarah Es Alpukat

Es alpukat pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada awal tahun 1970-an dan awalnya minuman ini hanya populer di Jawa Barat dan sekitarnya.

**Baca juga:** [Resep Alpukat Kocok Segar, Minuman Populer Digemari Masyarakat](#)

Seiring berjalannya waktu, es alpukat semakin populer di seluruh Nusantara dan bahkan di luar negeri.

Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan Es Alpukat yang digunakan dalam pembuatan es alpukat adalah daging buah alpukat yang sudah dihaluskan, susu kental manis, gula pasir, dan es batu.

Beberapa penjual juga menambahkan sirup vanila atau bubuk kopi untuk memberikan rasa yang lebih kaya dan nikmat.

Manfaat Kesehatan dari Es Alpukat Daging buah alpukat yang digunakan dalam pembuatan es alpukat mengandung lemak sehat dan berbagai nutrisi penting seperti vitamin K, vitamin C, vitamin E, folat, dan kalium.

**Baca juga: [Rasanya Menyegarkan dan Sehat, yuk Coba Resep Es Teler Alpukat di Rumah, Dijamin Segar!](#)**

Kandungan lemak sehat dalam alpukat dapat membantu menjaga kesehatan jantung, sementara nutrisi lainnya dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan kulit.

## Cara Membuat Es Alpukat

- Pertama-tama haluskan daging buah alpukat hingga halus dan campurkan dengan susu kental manis dan gula pasir.
- Kemudian, masukkan adonan ke dalam blender dan tambahkan es batu secukupnya.
- Blender semua bahan hingga halus dan tercampur rata.
- Setelah itu, tuangkan ke dalam gelas dan tambahkan es batu secukupnya.
- Es alpukat siap dinikmati.

Sejatinya ada banyak variasi yang bisa Anda coba dirumah, seperti es alpukat keju, es alpukat oreo, es alpukat coklat, dan masih banyak lagi.

**Baca juga: [Penyejuk saat cuaca panas, ini dia cara membuat ES BUBUR dijamin lezat dan menyegarkan](#)**

Anda bisa mencampurkan berbagai bahan tambahan untuk memberikan rasa yang lebih kaya dan menarik.

## Cara Menyajikan Es Alpukat Es

Alpukat biasanya disajikan dengan es batu dan taburan cokelat serut atau bubuk kopi di atasnya. Beberapa penjual juga menambahkan sirup vanila atau keju parut untuk memberikan rasa yang lebih kaya dan nikmat.

### Manfaat Es Alpukat

Kaya akan nutrisi Es Alpukat mengandung nutrisi yang sangat penting untuk tubuh seperti vitamin C, vitamin E, vitamin K, folat, magnesium, dan kalium.

**Baca juga: [Resep Sambal Goreng Ati Ampela](#)**

Nutrisi ini bermanfaat untuk menjaga kesehatan jantung, kulit, dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan kanker.

Menjaga kesehatan pencernaan Es Alpukat mengandung serat yang tinggi yang baik untuk kesehatan pencernaan.

Serat dapat membantu mengurangi risiko sembelit, menurunkan kadar kolesterol, dan membantu menjaga berat badan yang sehat.

Menjaga kesehatan kulit Kandungan vitamin E dan lemak sehat pada alpukat membuat Es Alpukat baik untuk kesehatan kulit.

**Baca juga: [Kebanggaan masyarakat Minang, begini cara membuat dan Resep Ayam Balado Padang, dijamin uenak tenan](#)**

Es Alpukat dapat membantu menjaga kulit tetap lembap, mengurangi kerutan, dan mencegah radikal bebas.

Menjaga kesehatan jantung Kandungan kalium pada Es Alpukat dapat membantu menjaga kesehatan jantung. Kalium membantu menjaga tekanan darah dan detak jantung yang sehat, sehingga dapat mencegah risiko penyakit jantung.

Menurunkan risiko diabetes Es Alpukat mengandung lemak sehat dan serat yang dapat membantu mengurangi risiko diabetes tipe 2. Serat dapat membantu mengontrol kadar gula darah, sementara lemak sehat dapat membantu meningkatkan sensitivitas insulin.

Selain manfaat Es Alpukat, minuman segar yang satu ini juga memiliki variasi Es Alpukat yang juga bisa Anda coba dirumah.

**Baca juga: [4 Rekomendasi Menu Sahur Sederhana dan Mudah Dibuat Selama berpuasa](#)**

Berikut beberapa variasi Es Alpukat yang bisa Anda coba dirumah

#### **Variasi Es Alpukat**

##### **Es Alpukat Kopi**

Es Alpukat Kopi adalah variasi minuman yang menggabungkan antara Es Alpukat dan kopi. Rasanya sangat cocok untuk para pecinta kopi yang juga suka dengan rasa manis dari Es Alpukat.

##### **Es Alpukat Cincau**

Es Alpukat Cincau adalah variasi minuman yang menggunakan bahan tambahan cincau. Cincau memberikan tekstur yang kenyal pada Es Alpukat sehingga membuat sensasi minum menjadi lebih nikmat.

##### **Es Alpukat Durian**

Es Alpukat Durian adalah variasi minuman yang menggabungkan antara Es Alpukat dengan buah durian. Dua buah yang sangat populer ini bisa memberikan sensasi rasa yang unik dan nikmat.

### Es Alpukat Susu

Es Alpukat Susu adalah variasi minuman yang menggabungkan antara Es Alpukat dan susu. Susu memberikan sensasi kelembutan pada Es Alpukat sehingga membuat rasanya semakin lezat.

### Es Alpukat Milo

Es Alpukat Milo adalah variasi minuman yang menggabungkan antara Es Alpukat dan minuman coklat populer yaitu Milo. Rasa manis dari Es Alpukat dan rasa coklat dari Milo memberikan sensasi yang unik pada minuman ini.

Itulah penjelasan singkat kami mengenai Es Alpukat Minuman Segar Populer di Indonesia, begini cara membuatnya, selamat mencoba dan semoga bermanfaat.\*\*\*

### Kategori

1. TIPS

### Tags

1. Cara Membuat Es Alpukat
2. Cara Menyajikan Es Alpukat Es
3. Es Alpukat
4. Es Alpukat Minuman Segar Populer di Indonesia
5. Minuman Segar
6. Resep
7. Sejarah Es Alpukat
8. Variasi Es Alpukat

### Tanggal Dibuat

2 April 2023

### Penulis

pakguru2022