



## Es Teler Alpukat: Minuman Segar dengan Kombinasi Lezat

### Keterangan

**Es Teler Alpukat: Minuman Segar dengan Kombinasi Lezat.** Es teler alpukat adalah salah satu minuman menyegarkan dan lezat, khususnya saat cuaca sedang panas.

Kombinasi alpukat yang lembut, susu kental manis kaya, potongan nangka manis, serta es serut dan sirup gula merah membuat minuman ini sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia.

Lantas bagaimana cara membuat Es Teler Alpukat?

## Es Teler Alpukat: Minuman Segar dengan Kombinasi Lezat

Berikut cara membuat Es Teler Alpukat: Minuman Segar dengan Kombinasi Lezat

### Bahan-bahan

- 2 buah alpukat matang
- 100 ml susu kental manis
- 100 ml air kelapa
- Potongan nangka secukupnya
- Es serut secukupnya
- Sirup gula merah secukupnya
- Es batu secukupnya

### Langkah-langkah membuat Es Teler Alpukat

#### Siapkan alpukat

- Belah alpukat menjadi dua bagian, buang bijinya, lalu kerok daging alpukatnya menggunakan sendok.
- Letakkan daging alpukat dalam mangkuk besar.

### Haluskan alpukat

- Gunakan garpu atau blender untuk menghaluskan daging alpukat hingga teksturnya menjadi lembut dan tanpa gumpalan.

### Campurkan susu kental manis

- Tuangkan susu kental manis ke dalam mangkuk yang berisi alpukat.
- Aduk rata hingga susu tercampur sempurna dengan alpukat.

### Tambahkan air kelapa

- Tuangkan air kelapa ke dalam campuran alpukat dan susu kental manis.
- Aduk kembali hingga semua bahan tercampur dengan baik.

### Siapkan gelas saji

Letakkan potongan nangka di dasar gelas saji yang akan digunakan untuk menyajikan es teler alpukat.

### Tuangkan campuran alpukat

Tuangkan campuran alpukat, susu, dan air kelapa ke dalam gelas saji yang sudah berisi potongan nangka.

### Tambahkan es serut

Tambahkan es serut secukupnya ke dalam gelas saji.

### Siram dengan sirup gula merah

Siramkan sirup gula merah secukupnya ke atas es teler alpukat untuk memberikan rasa manis yang khas.

### Tambahkan es batu

Terakhir, tambahkan es batu secukupnya untuk membuat es teler alpukat menjadi lebih segar.

### Hidangkan

Es teler alpukat siap untuk dinikmati. Sajikan segera dan nikmati kesegarannya.

Es teler alpukat siap untuk dinikmati sebagai hidangan penutup yang menyegarkan atau camilan di tengah hari (saat panas).

### Khasiat dan Manfaat Es Teler Alpukat

Tidak hanya menyegarkan, es teler alpukat juga kaya akan nutrisi yang baik untuk tubuh kita.

Berikut beberapa manfaat kesehatan dari bahan utama dalam es teler alpukat

### **Alpukat**

Alpukat mengandung lemak sehat, serat, dan banyak nutrisi seperti vitamin K, folat, dan vitamin E.

Alpukat juga baik untuk kesehatan jantung dan dapat membantu menurunkan kadar kolesterol.

### **Susu Kental Manis**

Meskipun tinggi kalori, susu kental manis mengandung kalsium dan protein penting untuk kesehatan tulang dan otot.

### **Air Kelapa**

Kaya akan elektrolit alami yang membantu menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, serta mengandung potasium dan mineral lainnya yang baik untuk kesehatan jantung dan hidrasi.

### **Nangka**

Nangka mengandung serat, vitamin C, dan antioksidan yang membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan kulit.

Dengan mengombinasikan semua bahan ini dalam satu minuman, es teler alpukat tidak hanya menggugah selera tetapi juga menyediakan nutrisi penting bagi tubuh kita.

Jadi, selain menikmati rasanya yang lezat, Anda juga dapat merasakan manfaat kesehatannya.

Jangan ragu untuk mencoba membuatnya di rumah dan nikmati kesegarannya kapan pun Anda inginkan.\*

### **Kategori**

1. TIPS

### **Tags**

1. Es Alpukat
2. Es Teler Alpukat
3. kental manis
4. Resep Es Teler Alpukat
5. susu

### **Tanggal Dibuat**

10 April 2024

### **Penulis**

pakguru2022