



Rasanya Menyegarkan dan Sehat, yuk Coba Resep Es Teler Alpukat di Rumah, dijamin Segar!

## Keterangan

**Rasanya Menyegarkan dan Sehat, yuk Coba Resep Es Teler Alpukat di Rumah, dijamin Segar!**  
Es teler alpukat adalah minuman segar terbuat dari alpukat yang dicampur dengan berbagai macam buah, seperti kelapa, cincau, nangka, dan sirup gula merah.

Minuman segar yang satu ini sangat populer di Indonesia karena rasanya yang lezat dan menyegarkan.

Jika Anda mencari cara untuk mengatasi rasa haus pada hari yang panas, maka es teler alpukat adalah pilihan yang tepat.

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

Selain menyegarkan, minuman ini juga sangat sehat karena kandungan vitamin dan mineral yang terdapat dalam buah-buahan yang digunakan.

## Rasanya Menyegarkan dan Sehat, yuk Coba Resep Es Teler Alpukat di Rumah, dijamin Segar!

Bagi Anda yang ingin mencoba membuat es teler alpukat di rumah, berikut adalah resep yang mudah diikuti:

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

## Resep Es Teler Alpukat

**Bahan-bahan:**

2 buah alpukat matang  
1/2 kelapa muda, serut  
100 gram nangka, potong-potong  
50 gram cincau, potong-potong  
2 sendok makan sirup gula merah  
1/2 sendok teh garam  
Es batu secukupnya

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

### **Cara membuat Es Teler Alpukat**

Cara membuat:

1. Kupas dan buang biji alpukat, lalu potong-potong daging buah alpukat menjadi ukuran kecil-kecil.
2. Siapkan mangkuk atau wadah besar, lalu tambahkan alpukat yang sudah dipotong-potong tadi ke dalamnya.
3. Tambahkan kelapa muda, nangka, cincau, sirup gula merah, dan garam ke dalam mangkuk atau wadah tersebut.
4. Aduk rata semua bahan yang sudah ditambahkan, lalu masukkan es batu secukupnya.
5. Es teler alpukat siap disajikan.

**Baca juga:** [Tipis berbentuk korek api, ini dia Resep Kentang Mustofa renyah, pedas gurih bertekstur unik](#)

Selain resep di atas, Anda juga bisa menambahkan buah-buahan lain yang Anda sukai, seperti mangga, anggur, nanas dan lain sebagainya.

Anda juga bisa menyesuaikan jumlah sirup gula merah dan garam sesuai dengan selera Anda.

Perlu diketahui bersama bahwa banyak manfaat yang akan di dapat dari es teler alpukat, seperti kandungan nutrisi yang terdapat dalam alpukat dan buah-buahan lainnya yang digunakan.

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

Adapun manfaat penting lainnya bagi kesehatan yakni dapat meningkatkan sistem imun dan menjaga kesehatan jantung.

Berikut ini adalah beberapa contoh manfaat kesehatan dari es teler alpukat:

## Manfaat Es Teler Alpukat

### Menjaga kesehatan jantung

Alpukat mengandung lemak sehat dan rendah kolesterol yang baik untuk menjaga kesehatan jantung.

Selain itu, serat yang terdapat pada buah-buahan lainnya yang digunakan dalam es teler alpukat juga dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh.

### Meningkatkan sistem imun

Buah-buahan yang digunakan dalam es teler alpukat mengandung banyak vitamin C yang baik untuk meningkatkan sistem imun tubuh.

Vitamin C juga berperan sebagai antioksidan yang dapat membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

### Menjaga kesehatan pencernaan

Serat yang terdapat pada buah-buahan yang digunakan dalam es teler alpukat baik untuk menjaga kesehatan pencernaan.

Hal ini dikarenakan, serat yang terdapat pada buah Alpukat dapat membantu mengurangi risiko sembelit dan menjaga kesehatan usus.

### Menjaga kesehatan kulit

Alpukat mengandung vitamin E dan lemak sehat yang baik untuk menjaga kesehatan kulit.

Vitamin E berperan sebagai antioksidan yang dapat membantu melindungi kulit dari kerusakan akibat sinar UV dan polusi.

Dengan mengetahui manfaat kesehatan dari es teler alpukat, diharapkan dapat meningkatkan minat masyarakat untuk mengonsumsi minuman segar buah yang satu ini.

Itulah sekilas informasi dari kami mengenai [Resep Es Teler Alpukat](#), yuk bisa dicoba di Rumah, dijamin Segar! Selamat mencoba dan semoga bermanfaat.\*\*\*

## Kategori

---

## 1. TIPS

### Tags

1. Alpukat
2. Es Teler
3. Es Teler Alpukat
4. Resep Es Teler
5. Resep Es Teler Alpukat

### Tanggal Dibuat

1 April 2023

### Penulis

pakguru2022

default watermark