



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## ANANASLI MİLKSHAKE

- 1 ince dilim ananas
- 1 küçük elma
- 1 bardak soğuk badem sütü

Elmayı temizleyip dilimleyin. Ananası da küçük parçalara ayırıp badem sütü ile beraber blenderden geçirin. Bu meyveli soğuk içeceği ara öğün yerine tüketebilirsiniz.

