



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BALLI MEYVELİ SÜT

6 çorba kaşığı bal  
5 su bardağı süt  
2 adet muz  
2 adet kivi  
Bir tutam tarçın  
1 çay kaşığı rendelenmiş zencefil

Muz ve kivileri soyup iri parçalar halinde doğrayın. Blendere alıp üzerine bal, 1 su bardağı süt, zencefil ve tarçın ekleyip pütürlü bir kıvama gelene dek çekin. Kalan sütü üzerine ilave edip yeniden çekin. Bardaklara paylaştırıp servis yapın.

