



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALLI SÜT

1 yemek kaşığı bal
1 su bardağı süt
Yarım çay kaşığı ucu kadar tarçın
1 yemek kaşığı yulaf
1 tatlı kaşığı kakao

Bir kâsenin içine sütü ve balı boşaltın.
Blendırdan geçirdiğiniz karışıma yavaş yavaş yulafı ekleyin.
Ardından kakao ve tarçını koyun.
Tüm karışımı tamamladıktan sonra bir bardağa boşaltıp için.

