



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUZLAŞ

10 veya 15 tane buz

Hangi meyve suyu veya meyve isterseniz

Şeker

Buzların hepsini çok küçük parçalar haline gelene kadar ezin.

Meyve suyu kullanacaksanız buzdolabına atın ki soğusun. Eğer kendi meyvenizden isterseniz onu kendiniz sıvılaştırın. Onu da dolaba atın.

Bunu buzları ezmeden önce gerçekleştirin ve bir bardağa buzları ilave edin.

Ardından meyve suyunu boşaltın. Üstüne şekerliyse şeker ilave etmeyin ve karıştırın.

