



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET DONDURMA

1 adet dilimlenmiş donmuş muz
1 yemek kaşığı süt
Kakao (Tercihe Bağlı)
Çilek (Tercihe Bağlı)
1 yemek kaşığı bal (Tercihe Bağlı)

1 adet dilimlenerek dondurulmuş muzı 1 yemek kaşığı süt ve neyli dondurma yapmak istiyorsak o meyve ile birlikte blenderdan geçirip buzluğa atıyoruz.

