



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET DONDURMA

Muzları ve çilekleri buzdolabı poşetine koyup, buzlukta 1 gece bekletin. Ertesi gün süt veya yoğurdu meyveler iyice karışana kadar rondodan geçirin. Bir kabın içine karışımı güzelce yayın. Dondurucuda birkaç saat bekletip tüketin.

