



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

DİYET MUHALLEBİ

Uzman Diyetisyen Deniz Berksoy

750 ml diyet süt
3 yemek kaşığı nişasta
Diyet sıvı tatlandırıcı
Meyve

Tencerede un, nişasta ve diyet sütü homojen bir karışım olana kadar çırpın.
Tencereyi ocağa koyup kaynayana kadar karıştırın.
Kaynadıktan birkaç dakika sonra ocaktan alın.
Damak tadınıza göre tatlandırıcı ekleyin ve meyvelerle süsleyin.
