



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET SÜTLAÇ

1 yemek kaşığı pirinç
2 bardak diyet süt
1 yemek kaşığı diyet şeker

Pirinci yıkayın. Küçük bir tencerede bir çay bardağı su ile açılması için kaynatın. Sütü ekleyip, iyice pişirin. Altını kapatın. Şekeri ilave edin. Karıştırdıktan sonra vanilyasını koyun. Servis tabağına alın. Dolapta soğuması için bekletin.
