



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## DONDURMALAR

Dondurmalar içine konular malzemelere göre süt ve meyve suyu ile yapılırlar.

1- Sütle Yapılan Dondurmalar:

Bu çeşit dondurmalarda süt, salep, vanilya, yumurta sarısı, çikolata, fındık, fıstık gibi maddeler karıştırılarak yapılır.

2- Meyve Suyu ile Yapılan Dondurmalar:

Bu dondurmalar, çilek, vişne, şeftali, kayısı, kavun gibi kokulu ve renkli meyve sularının şekerle kaynatılmasıyla yapılır.

Yaz aylarının en sevilen serinleticisi olan dondurma iyi bir besleyicidir. İçerisine konulan şeker dolayısıyla da kalorsel bol olan bir yiyecektir. Şeker hastalığı şişman ve karaciğer rahatsızlığı olan kişiler dondurmayı çok az yemelidirler.

Çocuklara aç karnına yedirmemeli yedirdikten sonra 1 çay bardağı su içirmelidir.

---