



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

EV ŞEYK

1 su bardağı süt
1 tatlı kaşığı toz şeker
Çeyrek tatlı kaşığı tarçın
Yarım muz
3 parça buz

1 litrelik kavanozun içine soğuk süt, şeker, tarçın, ezilmiş muz ve buz konur. Kavanozun kapağı sıkıca kapatılır. Ele alınır, yaklaşık 1 dakika kadar çarptıra çarptıra çalkalanır. Büyük meşrubat bardağına boşaltılır.
