



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GECE SÜTÜ

2 su bardağı süt
1 adet muz
1 çorba kaşığı bal
Yarım çay kaşığı toz zencefil
Yarım çay kaşığı toz tarçın

Muz soyulur ve kabaca doğranır, rondoya atılır. Üzerine süt, bal, toz zencefil ve tarçın ilave edilir. Muz tamamen şeklini kaybedene kadar çekilir. 2 adet bardağa paylaşılır. Kısa sürede tüketilir.
