



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GLUTENSİZ ŞEKERSİZ PUDİNG

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

4 adet muz  
4 tatlı kaşığı kestane unu  
2 tatlı kaşığı fındık ezmesi  
1 tatlı kaşığı kakao  
1 çay kaşığı vanilya

Muzları buzlukta dondurun ve sonra rondonun içine muzları dilimleyip bütün malzemeleri koyun.  
Puding kıvamına gelene kadar karıştırın.  
Kaselere alıp buzdolabında bekletin.  
Servis edin.

