



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİNDİSTANCEVİZİ KREMASI

Bir kutu hindistancevizi sütünü buzdolabında sertleşinceye kadar soğutun ve bir kabın içine dökün. Kabın altında kalan kısımlar kremadır.

Not: Kremalar yemekler ve tatlılar için vazgeçilmezdir. Ancak raflarda satılan kremların yağ miktarı çok fazladır, bu düşük kalorili alternatif bir kremadır.

