



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİNDİSTANCEVİZLİ MİLKSHAKE

75 mililitre ananas suyu
25 mililitre hindistancevizi sütü
12 mililitre greyfurt suyu
25 mililitre soya kreması

Malzemeleri blender'de karıştırıp ananas dilimleriyle servis edin.

