



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

HURMALI DENGE

200 ml. Pınar Denge Laktozsuz Süt

2 adet hurma

1 ay kaşığı bal

Sütü ve hurmaları blenderda püre haline gelene kadar iyice karıştırın. Üzerine 1 ay kaşığı bal ilave edin ve tekrar karıştırın.

İsteđe göre ceviz ile servis edin.
