



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAHVALTI MAMASI

Yarım muz

1 tatlı kaşığı labne

1 tatlı kaşığı pekmez

1 yemek kaşığı irmik

1 su bardağı su yada peynir altı suyu

Muz cam rende de rendelenir veya çatalla ezilebilir. Tüm malzemeler karıştırılır ve son olarak pekmez ilave edilir.
