



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARAMELİZE MUZ

1 adet büyük olgun muz
1 çorba kaşığı şeker
1 çorba kaşığı tereyağı
Bir tutam tuz

Tereyağı tavada eritin şeker ve tuz ilave ederek muzları kızartın. Sabahları güzel bir enerji verir.

