



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIRMIZI ERİKLİ SHAKE

<https://www.elele.com.tr>

2-3 adet tatlı kırmızı erik
1 bardak süt

Erikleri az su ile pişirin. Çekirdeklerini çıkarıp sütle blenderdan geçirin.

