



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## LAKTOZSUZ SÜT İLE MUZLU BADEMLİ SHAKE

<https://migros.com.tr>

2 adet muz  
300 ml. laktozsuz süt  
Yarım ay bardağı badem

Tüm malzemeler blenderdan geçirilir ve servis edilir.

