



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEYVELİ IKOLATA (DİYET)

1 kişilik
1 ay bardağı diyet süt
1/3 muz
eyrek elma
eyrek armut
2 adet suni tatlandırıcı
1 ay kaşığı granül kahve

Suni tatlandırıcıları 1 çay bardağı diyet süt içinde eritin. Ardından kabukları soyulmuş meyveleri ve granül kahveyi ekleyin. Blendırdan geçirin. Küçük kaselele doldurarak servis yapm. Arzuya göre bu karışıma mevsim meyvelerini de katabilirsiniz.