



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEYVELİ MİLKSHAKE

- 1 adet muz
- 2 su bardağı süt
- 3 yemek kaşığı tatlı yoğurt
- 2 yemek kaşığı hazır çiğ krema
- 2 yemek kaşığı toz şeker
- 2-3 dilim ananas
- Yarım su bardağı çilek

Blender veya mutfak robotunun içine muz, çilekleri veya ananasları atın. Üzerine süt, yoğurt ya da kremayı ekleyip, 3-4 dakika kadar karışım iyice köpürünceye kadar çirpin. İsteğe göre toz şeker ve 2-3 adet buz ilave ederek servis edebilirsiniz.

