



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEYVELİ SÜT

2 bardak soğuk İçim Rahat Laktozsuz Süt

- 1 adet şeftali
- 1 dilim kavun
- 3 adet kayısı
- 1 dilim ananas
- 1 tatlı kaşığı bal
- 8-10 küp buz

Tüm meyve ve İçim Laktozsuz Süt'ü blenderdan geçirin. Ardından buzları ekleyerek parça parça kalacak şekilde karıştırın. İçeceği bir bardağa alın ve servis edin!

