



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MUZ DONDURULMASI

<https://carrefoursa.com>

Muzları soyun ve dilimleyin. Tepsie dizip dondurduktan sonra meyveleri buzdolabı poşetine doldurun. Dilerseniz soyduktan sonra muzları bütün olarak dondurabilirsiniz.

Not: Çocuklarınız için evde muzlu puding hazırlayabilirsiniz. Muzlu smoothie hazırlayabilir, dilim muzlar ile pasta yapabilirsiniz. Muzları çözdürdükten sonra ezerek ek gıdaya geçen bebekleriniz için meyve püresi hazırlayabilirsiniz.

---