



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MUZ VE BÖĞÜRTLEN İÇECEĞİ

- 1 adet muz
- 4 tane böğürtlen
- 1 ay kaşığı bal
- 1 ay kaşığı vanilya tozu

Muzu dörde bölüp karıştırıcıya atın. İçine yarım su bardağı su ilave edin. Akabinde böğürtlenleri de ilave edip bir kez daha karıştırın. En son içine bal ve vanilya tozunu ekleyin. Dilerseniz bir tane ceviz içi de koyabilirsiniz.

