



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MUZLU İÇECEK

Yarım su bardağı yağsız süt
Yarım su bardağı yağsız yoğurt
1 adet muz
1 tatlı kaşığı dolusu toz tarçın
1 çay kaşığı şekerless vanilya
1 tatlı kaşığı bal
1 tatlı kaşığı yer fıstığı ezmesi

Tüm malzemeleri mutfak robotunda 2 dakika yüksek devirde çırpın. İçeceği bir bardağa boşaltıp pipetle servis edin.
