



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MUZLU MİLKSHAKE

2 adet olgun muz
Yarım su bardağı süt
Çeyrek çay kaşığı vanilya
Krem şanti (arzuya göre)
4 adet buz küpü

Muzu soyun ve dilimleyin. Dilimlediğiniz muzları, sütü, vanilyayı ve 3 küp buzu blender'ın içine koyun ve karıştırmaya hazır hale getirin. Son kalan buzu bardağın içine koyun ve blender'ı çalıştırın. Karışımı içinde buz olan bardağa boşaltıp üzerini isterseniz krem şanti ile süsleyin.

