



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SÜT VE TEREYAĞI KREMASI

1 bardak krema yapmak için erimiş tereyağın  $\frac{1}{4}$  ünü,  $\frac{3}{4}$  bardak süt ile karıştırın.

Not: Kremalar yemekler ve tatlılar için vazgeçilmezdir. Ancak raflarda satılan kremaların yağ miktarı çok fazladır, bu düşük kalorili alternatif bir kremadır.

