



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SÜTLÜ YOĞURTLU MUZ

<https://kalbinidinlesen.com>

Yarım su bardağı yağsız süt - 100 ml
Yarım su bardağı yağsız yoğurt - 120 gr
1 adet olgun muz - 150 gr
1 tatlı kaşığı dolusu toz tarçın - 4 gr
1 çay kaşığı şekerli vanilya - 1 gr
1 tatlı kaşığı bal - 8 gr
1 tatlı kaşığı yer fıstığı ezmesi - 15 gr

Tüm malzemeleri mutfak robotunda 2 dakika yüksek devirde çırpıyoruz ve içeceğimizi bir bardağa boşaltıp, pipetle servis ediyoruz.

Not: Şeker hastalığınız veya şeker hastalığına eğiliminiz varsa, bal yerine tatlandırıcı tercih etmeniz uygun olacaktır.

