



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TATLI İSTEĞİNİ BASTIRAN İÇECEK

<https://www.elele.com.tr>

250 ml yağsız süt
30 g siyah erik (kuru ise önce suda bekletin)
30 g kabuksuz elma
30 ml portakal suyu
1 ay kaşığı toz tarçın
1 ay kaşığı şekerli vanilin

Tüm malzemeleri blenderden geçirin. Soğuk servis yapın.

