



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

YALANCI TAVUK GÖĞSÜ

Diyet süt (1/2 yağlı) 1 litre

Un 120 gr.

Margarin 25 gr

Canderel Spoonful 20 gr

Soğuk diyet sütü una ağır ağır ilave ederek mikserle karıştırın ve kısık ateşte muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin. Ocaktan indirmeden hemen önce oda sıcaklığında yumuşamış margarini ekleyerek, iyice karıştırın. Ocağı kapattıktan sonra Canderel Spoonful'u ekleyin ve 15-20 dakika boyunca mikserle çirpin. Son olarak karışımı, dikdörtgen şeklindeki, ıslatılmış cam kaba yayarak buzdolabında soğumasını bekleyin. Servis yapmadan önce düşük kalorili tatlınızı tarçınla süsleyebilirsiniz.
