



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mutevazi Lezzetler® Azərəcə Yemək Tərifləri

Bananlı Süd

Muzlu Süt



1 lçki stəkanı süd
1 Ədəd kiçik banan
1,5 Yemək qaşığı şəkər tozu

- # Bananlı süd mikserlə hazırlanarsa yaxşı nəticə alınar. Ancaq hər zaman mikser mümkün olmaya bilər.
- # 1 Ədəd banan düz bir boşqaba qoyular, üzərinə şəkər əlavə olunur.
- # Şəngəl köməyi ilə banan pürə halına gələnə qədər əzilər.
- # Çuxur qarışdırma qabına soyuq süd qoyular, üzərinə əzilmiş şəkərli banan püresi qarışdırılır.
- # Bir çırpıcı ilə süd köpürənə qədər çırpılır.
- # lçki stəkanına doldurulur, qısa müddətdə istehlak olunur.

Not: Çiyələkli süd hazırlanmam üçün də 6 ədəd orta boy çiyələk, 2 yemək qaşığı şəkər və eyni miqdar süd istifadə edərək eyni yöntemlə çiyələkli süd hazırlana bilər.