



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

---

## De plátanos leche

Muzlu Süt



1 vaso de leche  
1 plátano pequeña  
1+1/2 cucharadas de azúcar granulada

- # Preparar la leche de plátano por una batidora se aconseja en general. Pero no puede ser posible cada vez.
- # Ponga el plátano en un plato llano, agregue azúcar granulada en ella.
- # Triture el banano de un tenedor para obtener su puré.
- # Ponga la leche fría en un recipiente profundo, agregue el puré de plátano azucarado en la leche.
- # Batir hasta que las burbujas de la leche por un batidor.
- # Llenar en una taza y beber en un breve espacio de tiempo.

Nota: Para preparar la leche de fresa, así que debería de utilizar 6 fresas medianas, 2 cucharadas de azúcar granulada y 1 taza de leche por el mismo método.