



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Les recettes de cuisines

Lait Aux Bananes

Muzlu Süt



1 verre de lait
1 petite banane
1,5 cuillère à soupe de sucre granulé

- # Vous obtiendrez un bon résultat si vous préparez le lait aux bananes avec un mixer. Mais il se peut que vous ne trouviez pas de mixer tous les jours.
- # Mettez une banane dans une assiette plate. Rajoutez du sucre.
- # Écrasez la banane avec une fourchette jusqu'à devenir de la purée.
- # Mettez dans un bol de mélange, du lait frais puis rajoutez la purée de banane et mélangez.
- # Mélangez avec un fouet jusqu'à que la mousse apparait.
- # Mettez dans un verre puis consommez sans tarder.

N-B : Pour la préparation du lait aux fraises : Utilisez 6 fraises moyennes, 2 cuillères à soupe puis faites les mêmes manipulations.