



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET DONDURMA

1 paket hazır jöle
1 kâse light yoğurt

Jöleyi pakette tarif edildiği gibi hazırlayın.

Jöleyi buzdolabında soğumaya bırakmadan önce, yoğurtla karıştırın. Yoğurt miktarını göz kararı ayarlayabilirsiniz. Çok aşırıya kaçıp jölenin kıvamını bozmamaya özen gösterin. Buzlukta donmaya bırakın.

Not: Hazırladığınız karışım, buzlukta tamamen donmayacak, dondurma benzeri bir kıvam alacaktır.

