



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET DONDURMA

500 gram süzme yoğurt
4 çorba kaşığı bal
100 gram Antep fıstığı
100 gram çilek
100 gram karadut
2 paket vanilya
1 limon suyu

Diyet olduğu için şeker koymadım ama çocuklarınıza hazırlayacaksanız bir çay bardağı kadar şeker ilave edebilirsiniz. Yoğurdu balla çırpın; vanilya, limon suyu ve püre haline getirilmiş meyveyle karıştırın. İllaki çilek, karadut olması gerekmiyor evde hangi meyve varsa katabilirsiniz. Antep fıstığını toz haline getirip ekleyin. Derin dondurucuda bir iki saat kadar bekletip dondurma kaşığıyla kuplara yerleştirin. Süsleyip servis yapın.