



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

## ETİ KAKAOLU BİSKÜVİ İLE ÇİLEKLİ KUP

8 kare ETİ Kakaolu Bisküvi  
2 su bardağı düşük kalorili yoğurt  
2 çorba kaşığı bal  
1 tutam vanilya  
1 su bardağı çilek  
İsteğe göre süslemek için mevsim meyveleri

Sekiz kare ETİ Kakaolu Bisküvi havanda dövülür. Çilek, bir çay kaşığının ucu kadar vanilya, yoğurt ve bal bir kaba konur. Blendır yardımıyla karıştırılır. Kup bardaklarına bir kat kakaolu bisküvi, bir kat yoğurtlu karışım konur. Bu şekilde kup doldurulur. Süslemek için bardaklara birer çilek (İsteğe göre başka mevsim meyveleri) yerleştirilir ve soğumak üzere buzdolabında bekletilir. ETİ Kakaolu Bisküvi ile hazırlanmış Çilekli Kup servise hazırdır.

