



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ACILI DİYET YOĞURT

200 gram yoğurt
4 çorba kaşığı yulaf ezmesi
1 çorba kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı zerdeçal
1 tatlı kaşığı zencefil
10 çiğ badem
4 kuru erik

Büyük kahve fincanlarına yoğurdu paylaşırın. Üzerine yulaf ezmesi serpin. Çok faydalı bir baharat olan zerdeçalı yoğurtla da tüketebiliriz. Zencefil, kırmızı pul biber de metabolizmayı hızlandıran etkiye sahip olduğu için sabahları yoğurt yerken mutlaka denemelisiniz. Kuru erik, badem, ceviz hangisini isterseniz en üste serpiştirin.