



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BÖĞÜRTLENLİ YOĞURT

<https://www.elele.com.tr>

25 adet böğürtlen

450 ml yoğurt

1 adet nar, ikiye bölünmüş

Bol miktarda serpmek için badem taneleri

Böğürtlen ve yoğurdu homojen hale gelene kadar blendırda karıştırın. Üzerine badem tanelerini serperek hemen için.

Not: Her bir böğürtlen tanesi üzerindeki kümede bulunan çekirdekler, pektin ihtiva eden, çözülebilir lif açısından muhteşem bir kaynaktır. Araştırmalar, yoğurt gibi az yağlı, yüksek kalsiyum içeren süt ürünlerinin tüketilmesi ile vücut yağ oranının düşük olmasını birbirine bağlamaktadır. Aynı şekilde araştırmalarda, içinde bulunan tekli doymamış yağ sebebi ile badem yemenin vücudun yağ yakmasına yardımcı olduğu ve dolayısıyla kilo vermeyi arttırdığı tespit edilmiştir.

