



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇİLEKLİ CRUNCH KUP

500 gr. taze ilek  
2 adet probiyotik yoęurt  
1 orba kaşığı bal  
1 su bardağı msli crunch (valso'dan geçirilmiş)

Kasenin en altına altına biraz yoğurt, üzerine msli ekleyin.  
Daha sonra Valso mikserden geçirilmiş taze çilekleri dseyin.  
Tekrar yoğurt ve minik doğranmış taze çilekleri de yerleştirdikten sonra biraz bal gezdirin.

---