



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET KAHVALTILIK

- 1 ay bardağı yulaf ezmesi
- 1 adet elma
- 1 ay kaşığı tarçın
- 6 adet ceviz içi
- 7 adet fındık içi
- 5 adet çiğ badem
- 3 orba kaşığı lor peyniri
- 1 su bardağı süzme yoğurt

Elmaların kabuklarını alıp rendeleyin, yulafı da üzerine ekleyip karıştırın ve bir kaba alın .Üzerine tarçın, kıyılmış ceviz, fındık içi ve lor peyniri koyup karıştırın. Bu karışımı kaselere boşaltın. Üzerine süzme yoğurdunu biraz çırparak ekleyin. İsterseniz tarçın serpip fındıkla da süsleyebilirsiniz.