



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET KIŞ CACIĞI

1 kase yağsız yoğurt
1 çay bardağı su
3 yaprak kıvırcık
2-3 dal taz nane
1 fiske tuz

Yoğurt, su ve tuz iyice çırpılır. Kıvırcık ve nane çok ince kıyılır ve karıştırılır. Kaselele paylaşılır.
