



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET MEYVELİ BUZ

<https://cook.com.tr>

Çilek 2 Yemek Kaşığı
Badem 1 Yemek Kaşığı
Az Yağlı Light Yoğurt 3 Yemek Kaşığı
Çilek Reçeli 1 Tatlı Kaşığı

6 orta boy kadar çileği yıkadıktan sonra ezin.

Bademleri kırıp içine ekleyin. Yoğurdu ilave ettikten sonra çilek reçelinin tanesiz kısmından 1 tatlı kaşığı kadar karıştırın.

Buzluğunuza uygun küçük cam kapların içini COOK Streç Film ile kaplayın.

Donduktan sonra uçlarından çekip rahatça çıkarabilmeniz için Streç filmi kabın dışına sarkıtın.

Sonra hazırladığınız karışımı kapların içine paylaştırıp buzluğunuzda dondurun.

Servis tabağına alırken Streç Filmin uçlarından çekip çıkarın tabağınıza ters çevirip koyun.

