



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DİYET MEYVELİ YOĞURT

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

5-6 frambuaz ya da çilek (dondurulmuş olabilir)

1 yemek kaşığı light yoğurt

1/2 yemek kaşığı yulaf

Tüm malzemeleri bir kapta karıştırıp, tüketin. Bu tarifi detoks yaptığınız günlerde uygulamayın.

