



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET TATLI

1 su bardağı yoğurt
1 çorba kaşığı bal
1 paket vanilya
1 çay bardağı frambuaz
20 çilek
15 böğürtlen

Yoğurdu balla birlikte iyice çırpın, meyvelerin çoğunu ve vanilyayı ekleyin. Karıştırıp servis kaplarına boşaltın. Kenara ayırdığınız meyvelerle üzerini süsleyip servis yapın. İsterseniz bal koymadan da sadece meyvelerin şekerini kullanarak da yapabilirsiniz.
