



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FİT MUZ YATAĞI

<http://www.hurriyet.com.tr>

3 adet büyük boy muz  
3 kutu sade probiyotik yoğurt  
3-4 yemek kaşığı granola  
1 su bardağı kırmızı meyve

Muzları ortadan ikiye uzunlamasına kesin ve içine probiyotik yoğurdu dökün. Her muzun üzerine 1 yemek kaşığı granola gezdirin ve üzerine istediğiniz kırmızı meyvelerle süsleyin.

