



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZERDEÇALLI KAHVALTI FİNCANI

Elif Korkmazel

2 kuru kayısı
1 kuru incir
2 kuru erik
4 çorba kaşığı yoğurt
1 çorba kaşığı nar ekşisi
1 çorba kaşığı çiğ badem
1 çorba kaşığı zerdeçal
1 tatlı kaşığı tarçın

Öncelikle bir fincanın içine kuru kayısı, incir ve kuru eriği doğrayıp yerleştirin. Üzerine yoğurt, nar ekşisi, çiğ badem ekleyin.

Not: Tarçın ve zerdeçalı da serpip sabah kahvaltısında yemenizi öneriyorum. Gün boyu kendinizi dinç ve enerjik hissedeceksiniz.