



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İFTAR TABAĞI

10 adet siyah zeytin
5 adet hurma
1 bardak ayran

İftar öncesi, sofraya zeytin ve hurmaları yerleştirin. Ayranınızı bir bardakta hazırlayıp soğutun. İftar saati geldiğinde bu tabak, iftarın başlangıcını yaparken sağlıklı ve hafif bir seçenek sunar.

