



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## DİYET KABAK TATLISI

2 su bardağı önceden haşlanmış balkabağı (ezilmiş halde)

1/4 su bardağı of stevia

4 adet yumurta akı

1 su bardağı tatsız soya sütü veya yağsız süt

1/2 çorba kaşığı organik tarçın

1 ölçek vanilyalı peynir altı suyu protein tozu

4 adet yumurta akı ve stevia'yı bir kaptaki iyice çırpın. Aynı kaba soya sütü ve tarçın ekleyerek çırpıma devam edin. Daha önceden haşlamış olduğunuz balkabaklarını ezin ve 2 su bardağı kadarını bir blender'a atın. Blender'ı yavaş hızda çalıştırıp üzerine diğer kaptaki karışımı dökün. En üste ise vanilyalı, laktozsuz saf peynir altı protein gıda desteğini ekleyin ve karıştırın.

Fırını 170 derecede önceden ısıtın ve istediğiniz bir kaba karışımı dökün. 30-40 dakika sonra çıkarın ve dışarıda 15 dakika bekleterek servise sunun.

