



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAHVALTI İÇECEĞİ

<https://mediashop.tv>

1 avuç fındık
3 yemek kaşığı yulaf ezmesi
½ elma (ekirdeđi çıkarılmış, doğranmış)
2 ilek
6 frambuaz
1 yemek kaşığı bal
250 g yođurt veya 250 ml süt

Tüm malzemeleri mikserle koyun ve 2. kademedle 10 saniye boyunca karıştırın. İsteğe bağlı olarak daha koyu kıvamlı ya da daha sıvı olması için istediğiniz kıvam elde edilene kadar 30 saniye boyunca veya daha uzun bir süre karıştırmaya devam edin. Hemen servis edin.

