



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

KAHVALTILIK DİYET ÇİKOLATA

3 su bardağı kabukları soyulmuş fındık, 180 derece fırında 5-6 dakika tutulur. Ardından robottan geçirilen fındıklar, içindeki yağı bıraktığından kremi bir kıvam almaya başlar. Üzerine bolca kakao eklenir ve karıştırılmaya devam edilir. Kıvamına göre azar azar süt eklenir. Tatlandırıcı olarak bal kullanılır. Diyet ikolata cam bir kavanoza alınarak tüketilebilir.