



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KAHVALTILIK KEFİR

1 su bardağı kefir  
4 yemek kaşığı şekerless yulaf gevreği  
Elma  
Tarçın  
Kuş üzümü  
Ceviz  
1 çay kaşığı hindistancevizi yağı  
1 çay kaşığı vanilya

Kefir, elma, ceviz, hindistancevizi yağı ve vanilyayı çırpıyoruz. Yulaf gevreği ile karıştırıp elma, kuş üzümü ve tarçınla süslüyoruz.