



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARIN DÜZLEŞTİREN KÜR

<https://haber7.com>

1 kase yarım yağlı yoğurt (light olmamalı)
1 dilim az yağlı, az tuzlu rendelenmiş peynir
5 yemek kaşığı dolusu rendelenmiş çiğ kereviz veya az haşlama doğranmış kabak
2 adet kıyılmış ceviz
Az pulbiber

1 kase yarım yağlı yoğurda rendelenmiş peynir, kereviz veya kabak, kıyılmış ceviz eklenerek karıştırılacak üzerine az pulbiber serpilerek akşam yemeği yerine düzenli olarak tüketilecektir.

