



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KETEN TOHUMU VE YOĞURT KÜRÜ

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

1 yemek kaşığı keten tohumu
1 su bardağı yoğurt
Bal (isteğe bağlı)

Keten tohumunu bir gece önceden suda bekletin.
Ertesi gün suyu süzün ve yoğurt ile karıştırın.
İsteğe bağlı olarak bir tatlı kaşığı bal ekleyebilirsiniz.

Not: Günde bir kez kahvaltıda veya ara öğün olarak tüketin. Keten tohumu, sindirim sistemini destekler ve tokluk hissi verirken, yoğurt probiyotik özelliği sayesinde bağırsak sağlığını iyileştirir.

