



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIVİLİ PARFE

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

3 adet kivi
200 g yoğurt
1 çay kaşığı limon kabuğu rendesi
1 yemek kaşığı bal
4 yemek kaşığı granola
Nane yaprağı

Kivinin yarısını blenderden geçirin. Bir kaptaki yoğurt, limon kabuğu ve balı karıştırın. Daha sonra püre haline getirdiğiniz kiviye yoğurda ekleyip, karıştırmaya devam edin. İki bardağa granolayı paylaşın. Üzerine yoğurt ve kivi karışımı ile doğranmış kivileri kat kat koyun. Nane yaprağı serpiştirip servise sunun.

