



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KOLAY YOĞURTLU PARFE

2 su bardağı yoğurt  
1 su bardağı granola  
Böğürtlen, çilek, yaban mersini ve ahududu  
Vanilya özü

Yoğurdu bir kaba alın ve içine vanilya özü ekleyin. İyice karıştırın.  
Tüm meyveleri bıçak yardımıyla doğrayın.  
2 kişilik olduğu için 2 cam kavanoza yoğurtları ekleyin.  
Üzerine yulaftan hazırlanan granolayı koyun ve meyve ekleyin.  
Yeniden üzerini yoğurt ile kaplayın ve istediğiniz kadar bu şekilde kat çıkın.  
Son olarak üzerini meyvelerle süsleyin.

