



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU MEYVELİ KUP

<https://cook.com.tr>

Ceviz 20 Gram
Kuru Kayısı 20 Gram
Kuru İncir 20 Gram
Az Yağlı Light Yoğurt 400 Gram
Üzüm Pekmezi 1 Tatlı Kaşığı
Yulaf Ezmesi 2 Yemek Kaşığı

Yoğurtla pekmezi iyice birbirine karıştırdıktan sonra içine yulaf ezmesini de ilave edip çukur bir kaseye koyun. Küp küp doğradığınız kuru meyveleri yoğurdun üzerine serpiştirin. En son üzerine kırılmış cevizleri de ekleyip arzu ettiğiniz bir kaseye, ya da ayaklı cam bir kaba koyup soğuk olarak servis edin.

