



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEYVELİ DİYET YOĞURT

2 su bardağı süzme yoğurt

2 şeftali

1 alma

1 muz

Çilek, üzüm, frambuaz, vs.

1 limon suyu

1 çorba kaşığı bal

Öncelikle bal ve yoğurdu çırpıp 5 dakika dolapta bekletin. Meyveleri de aynı boyda kesip üzerine limon sıkın. Servis yapılırken önce yoğurdu ardından meyveleri kaplara paylaştırıp ikram edin. İstenirse bal eklemekten de hazırlanabilir. Sadece meyvelerin şekeri yeterli olabilir.