



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEYVELİ YOĞURTLU PARFE

SuperFresh Frambuaz 2 su bardağı
SuperFresh Böğürtlen 2 su bardağı
Süzme Yoğurt 2 su bardağı
Pudra Şekeri 1/2 su bardağı
Yulaf 1/2 su bardağı
Mısır Gevreği 1 su bardağı
Fındık 1 su bardağı
Tarçın 1 tutam
Pudra Şekeri Üzerine serpmek için

Bir tavada file fındıkları hafif kavurun. Kavrulmuş fındıkları ayrı bir kapta tarçın, yulaf ve mısır gevreğiyle karıştırın, bir kenara ayırın.

Süzme yoğurt ve pudra şekerini bir kasede çırpın.

Birleştirmek için; servis kasenizi alın, sırasıyla kat kat olacak şekilde tabandan başlayarak yulaflı karışımdan koyun, ardından çözdürdüğünüz orman meyvelerinden yerleştirin ve üzerlerine bir miktar pudra şekeri serpin. 2 yemek kaşığı kadar yoğurtlu karışımdan kalın bir katman olacak şekilde ekleyin. Son olarak da meyvelerle yoğurdun üzerini kaplayın ve yine yulaflı karışımla da meyveleri kaplayın, pudra şekeri serpip servis edin.