



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAĞLIKLI WAFFLE

4 adet waffle ekmeđi
4 yemek kaşığı yağsız süzme yoğurt
4 tatlı kaşığı şekerless reğel
1 adet muz
8 adet ceviz

Waffle ekmeklerini tezgaha dizip üzerine birer kaşığ süzme yoğurt yayın. Muzları ince ince dilimleyip üzerine sıralayın. En üstüne şekerless reğel gezdirep, ceviz içiyle süsledikten sonra servis yapın.
