



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SAĞLIKLI YOĞURT

300 gram yoğurt
1 çorba kaşığı zerdeçal
1 çorba kaşığı zeytinyağı
3 çorba kaşığı nar ekşisi
10 adet çiğ badem
10 adet ceviz
1 tatlı kaşığı toz zencefil
Kırmızı acı pul biber
2 çorba kaşığı yulaf ezmesi

Yoğurdu biraz çırparak kaplara koyun ve diğer malzemeleri üzerine döküp hemen tüketin.

Not: Özellikle sabah kahvaltısı için çok ideal bir karışım. Tüm sağlıklı baharatlar bu karışımda oluyor.