



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ YOĞURT KOKTEYLİ

Malzemeler:

100 gr. sebze püresi (domates de olabilir)

1 su bardağı yoğurt

1 tutam toz sarımsak

Maydanoz veya fesleğen yaprakları

Yapılışı:

Domates püresi ve yoğurdu karıştırın. 1 tutam toz sarımsak ve 1 çay kaşığı tabasco veya acisso sosunu ekleyip, karıştırın. Maydanoz veya fesleğen yapraklarıyla süsleyip, servis yapın.