



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOSLU AHUDUDU

Malzeme

1/2 ay kaşığı iyice rendelenmiş portakal kabuğu
2 orba kaşığı portakal suyu
2 bardak ahududu, brtlen ya da dilimlenmiř ilek
2/3 bardak hazır krem řanti
1/3 bardak vanilyalı
az yaęlı yoęurt

Hazırlanışı

Orta boy bir kapta portakal kabuğunu ve portakal suyunu karıştırın. Ahududuyu ya da kullanmak istediğiniz meyveleri üzerine ekleyin. Üzerini süslemek için düşük kalorili krem şanti ile yoğurdu karıştırın. Meyve karışımını dört tatlı tabağına blştrn. Her porsiyona tekrar kaşıkla krem şanti ekleyin. Dilerseniz, üzerlerine serpeceğiniz rendelenmiş portakal kabuğuyla tabakları süsleyebilirsiniz. Soęuk olarak servise sunun.