



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TATLI KAHVALTI ÖNERİLERİ

Meyve salatası tatlı kahvaltılara ekstra lezzet katar. Taze meyvelerden oluşan meyve salatası hazırlayabilir, çilek, muz, kivi, mango ve ananas gibi sevdiği meyveleri dilimleyerek üzerine bal ekleyebilirsiniz. Bu tarif ile anneniz hem sağlıklı hem de lezzetli bir kahvaltı yapabilir.

Krep tatlı kahvaltılarının seçenekleri arasında yerini alır. Annenizin sevdiği meyvelerle hazırlayabileceğiniz krepler kahvaltıda tatlı ve doyurucu bir seçenek olur. Krep hamurunu hazırlayıp tavada pişirebilir, üzerine çilek, muz, ahududu, çikolata sosu ve bal ekleyebilirsiniz.

Sıcak çikolata kahvaltıya tatlı bir dokunuş katmanıza olanak sağlar. İsteğe göre marshmallow ve krema ile lezzetlendirebilirsiniz. Annenizin sevdiği çikolata aromasını kullanarak hazırlayacağınız sıcak çikolata onun için özel bir lezzet olur.

Smoothie sağlıklı ve lezzetli bir kahvaltı seçeneği olur. Anneniz için sevdiği meyvelerden smoothie hazırlayabilir, yoğurt ve süt ekleyerek smoothieyi kremalı hale getirebilirsiniz. Bu tarif ile anneniz sağlıklı ve lezzetli bir kahvaltı yapabilir.

French tost kahvaltıda tercih edilen lezzetli tatlı türü olarak yer alır. Dondurulmuş ekmek dilimlerini süt, yumurta, vanilya ile ıslatarak ve kızartarak hazırlayabileceğiniz French tost üzerine pudra şekeri dökebilirsiniz.

