



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TOFU AHUDUDU İÇECEĞİ

<https://www.elele.com.tr>

400 gr. tofu
25 ahududu
1 vanilya
Serpme için badem

Tofu ve ahududuları bir blendırda birlikte ezin. Vanilya katın. İyice karıştırdıktan sonra üzerine badem parçaları serpiştirin. Hemen için.

Not: Soyadan elde edilen bir çeşit lor peyniri olan tofu, protein yönünden oldukça zengin, doymuş yağ açısından da bir o kadar fakirdir. Selenyum, demir ve kalsiyum yönünden zengin olan tofu, sinir sistemini rahatlatır, hormonları dengelemeye yardımcı olur. Bu nedenle kendinizi daha rahatlamış hissedersiniz. Ahududu ise antitoksidan ve fitokimyasallar yönünden zengindir.

