



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURT VE KETEN

3-5 kaşık light yoğurt
2 silme kaşığı keten tohumu

Tüm malzemeleri karıştırın.