



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YOĞURTLU MEYVE SALATASI

5 orba kaşığı süzme yoğurt  
1 su bardağı böğürtlen  
1 su bardağı vişne  
1 orba kaşığı bal  
1 ay bardağı kıyılmış ceviz  
4 adet ilek

Meyveleri bir kabin içinde karıştırın. Ve sularının çıkması için 10 dakika bekleyin. Bu arada içine bal da koyup tatlandırın. Bu karışımı servis kaplarına boşaltın. Üzerine cevizi de ekleyip karıştırın. Süzme yoğurdu kaşıkla üzerlerine paylaşın. Dilerseniz fıstık serpebilirsiniz. Ya da sadece vişne ile yapmanız mümkün. Ama biraz ekşi oluyor. Kilo probleminiz yoksa yoğurdu pudra şekeri ile karıştırıp hazırlayın.