



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

YOĞURTLU VE NARLI BAR

1 su bardağı yoğurt
6 yemek kaşığı bal
1 çay bardağı kırık fındık
1 su bardağı nar tanesi

Yoğurt ve balı karıştırın. İri çekilmiş fındıkları ve ayıkladığınız nar tanelerini ekleyip karıştırın. Harcı dikdörtgen bir kaba döküp derin dondurucuda bekletin. Donmuş barı dilediğini şekilde dilimleyip servis yapın. Bu atıştırma, meyve ve yoğurt ile arası iyi olmayan çocuğunuz için C vitamini ve kalsiyum deposu olacak.
