



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU YABAN MERSİNİ

- 1 Verita Muz
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 çay bardağı Verita DrBlue Yaban Mersini
- 1 tatlı kaşığı bal
- 15-20 adet badem

Yaban mersinini yoğurda ekleyin. Daha sonra muzı ezip onu da ilave edin. Bal ve badem ekleyerek besleyici ve sağlıklı bir ara öğün elde edebilirsiniz.

