



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YULAF LI ANANAS VE KİVİ

1 dilim ananas
1 dilim kivi
2,5 kaşık yulaf
Yarım kahve fincanı soya sütü
Yarım ay kaşığı keten tohumu
Yarım ay kaşığı zm çekirdeği tozu

Meyveleri doęradıktan sonra dięer malzemeleri ekleyip tkedin.
