



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YULAF LI YO ĞURT

- 1 kase diyet yo ğurt
- 2 yemek kaşığı yulaf
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- 1 tatlı kaşığı keten tohumu

Tüm malzemeyi yo ğurdun içerisine alın. İyice karıştırın.

