



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## ZERDEÇALLI KAHVALTI FİNCANI

Elif Korkmazel

2 kuru kayısı  
1 kuru incir  
2 kuru erik  
4 çorba kaşığı yoğurt  
1 çorba kaşığı nar ekşisi  
1 çorba kaşığı çiğ badem  
1 çorba kaşığı zerdeçal  
1 tatlı kaşığı tarçın

Öncelikle bir fincanın içine kuru kayısı, incir ve kuru eriği doğrayıp yerleştirin. Üzerine yoğurt, nar ekşisi, çiğ badem ekleyin.

Not: Tarçın ve zerdeçalı da serpip sabah kahvaltısında yemenizi öneriyorum. Gün boyu kendinizi dinç ve enerjik hissedeceksiniz.

---