

Dondurma Severlere Öneri

– Ali R.MALKOÇ · 25 Temmuz 2017

DONDURMA SEVERLERE ÖNERİ

Buzdolabında sakladığınız yoğurda, yine buzdolabında sakladığınız:

Taze Siyah üzüm, beyaz üzüm, çilek, kayısı, şeftali, ahududu, böğürtlen, kivi, vişne, nektarin, limon gibi meyvelerden, damak zevkinize uyanları doğrayarak karıştırıp tüketebilirsiniz.

Böylece:

1. Doğal besin olarak ne tükettiğinizi bilirsiniz.
2. Öğle ya da akşam yemeğine sayıp zindeliğinize katkıda bulunursunuz.
3. Vücudun ihtiyacı olan Noksan vitamin ve mineralleri almış olursunuz.
4. Kilosu 40 tl ye varan dondurma parası cebinizde kalmış olur.
5. Gereksiz kilo alarak, dünyanın toplam kütesini artırmamış olursunuz.
6. Dondurmanın soğuk etkisiyle hasta olma riskini azaltmış olursunuz.
- 7.karışımı tatsız bulursanız tarçın, karanfil gibi doğal baharat tozları ile aroma katabilirsiniz.
8. Daha doyurucu olmasını isterseniz karışıma, çekilmiş ceviz, badem, keten tohumu ya da fındık ekleyebilirsiniz.

Başka bir öneri ve tecrübeniz varsa lütfen yorum ile katkı sağlayınız.

25.07.2017

Ali Rıza Malkoç