



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CEVİZLİ PEYNİRLİ DİYET SANDVIÇ

- 1 tane kepekli ekmeđ
- 2 tane dilimlenmiş domates
- 100 gram yağsız tulum peyniri
- 1 çay bardağı kırıklanmış ceviz
- 1 çay kaşığı toz sumak
- 3 çay kaşığı ketçap
- 1 çay kaşığı tereyağı
- 1 demet dereotu
- 1 tutam safran

Kepekli ekmeğimizi ikiye bölelim içine tereyağı sürelim cevizleri dizelim üzerine tulum peynirini reneleyip domatesleri dizelim, ketçap dökelim, safran koyup en son dereotu koyarak toz sumakla tatlandırılm, üzerini kapatıp servis yapalım.

