



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DIYET PEYNİRLİ TEPİSİ BÖREĞİ

2 yumurta
1 yemek kaşığı yoğurt
Ufak boy çay bardağı süt
6 yemek kaşığı yulaf kepeği karışımı
1 yemek kaşığı mısır nişastası
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Lor peyniri
1 tatlı kaşığı kabartma tozu

Hamur için lor hariç tüm malzemeleri birbirine katalım. Çırpalım ve sıvı bir krep hamuru kıvamında olacak hamurumuz. Orta boy bir fırın kabına yağ sürüp hamurun yarısını dökelim hamurun üzerine de lor peynirinden bol miktarda dökelim ve tekrar hamurun kalan kısmını üzerini kapatacak şekilde dökelim. Üzerine susam veya çörek otu serpip ısınmış fırında kızarana dek pişirelim. Piştikten sonra fırını söndürüp fırın soğuyana dek içerisinde turalım.

