



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KOLAY YOĞURTLU TİRİT

Francalayı ince ince dilimleyip ızgarada biraz kızarttıktan sonra tirit tabağına döşeyiniz. Bir kâse yoğurdu tatlı olabilecek kadar tozşeker ile karıştırınız, 3 taze yumurtanın sarılarını çalkalayıp ilâve ettikten sonra karıştırıp tiride döküp servis yapınız.

Not: Bu tirit, hastalar için kuvvetlendirici bir besindir. Zayıf bünyesi olanlara, her sabah taze yapıp ekmezsiz olarak konsome yerine veriniz.
