



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

CHİA TOHURLU OMLET

Zeynep Lamia

2 adet yumurta
1 yemek kaşığı chia tohumu
2 yemek kaşığı süt
2 yemek kaşığı keçi peyniri
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Chia tohumunu 10 dakika sütte bekletip jelleştirin. Çırpılmış yumurta içerisine tüm malzemeleri katıp, az yağlı tavada pişirin.

