



CHİA TOHURLU OMLET

1 adet küçük boy kırmızı biber
2 yumurta
1 yemek kaşığı chia tohumu
1 yemek kaşığı beyaz peynir
Bir tutam tuz
Zeytinyağı

Küp küp doğranmış kırmızı biberi zeytinyağı ve tuz ile hafifçe kavuruyoruz.
Yumurta, chia tohumu ve beyaz peyniri çırpıyoruz.
Pişen kırmızı biberlerin üzerine yumurtalı karışımı ekleyip pişiriyoruz.

