



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

DIYABETİK KAHVALTI

- 2 yumurta
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 yemek kaşığı ay çekirdeği
- 1 tatlı kaşığı susam-çörek otu karışımı (veya sadece 1 çay kaşığı çörek otu)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Yumurta ile tüm malzemeleri iyice çırpın.
Zeytinyağını eklediğiniz tavada kıvam alana kadar pişirin.
İstedığınız şekilde servis edebilirsiniz.

