



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET CİPS

<https://www.sabah.com.tr>

4 yemek kaşığı yulaf kepeği
2 yemek kaşığı kepekli un
Süt
Pul biber
Kekik
Nane
Kimyon
Tuz

Tüm malzemeleri karıştırıyoruz ve kaşık yardımıyla ince tabaka halinde yağlı kağıt serilmiş tepsiye diziyoruz. 180 derece fırında 20 dakika sertleşene kadar pişiriyoruz.
