



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET KAHVALTI TABAĞI

2 adet kepek ekmeđi
30 gram az yağlı beyaz peynir
5 adet zeytin
3 dal dereotu
Yarım limon suyu
1 çay kaşığı çörekotu

Önce ekmeği biraz kızartın. Peyniri ve zeytini ufak ufak doğrayın. Üzerine limon suyunu, çörek otunu ve kıyılmış dereotunu ekleyip karıştırın. Bu karışımı da ekmeklerin üzerine paylaştırıp çayın yanında afiyetle diyet kahvaltısı olarak tüketebilirsiniz.