



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET KANEPELER

2 paket eti form kepekli bisküvi
3 çorba kaşığı light krem peynir
1 adet büyük domates
1 çorba kaşığı zeytinyağı
3-4 adet fesleğen yaprağı
5 dilim hindi salam
10 adet kapari

Domatesi 10 parçaya dilimleyin. Fesleğen yapraklarını ince ince kıyıp, zeytinyağına atın. İyice karıştırıp, birbirlerinin kokusunu almasını sağlayın. Her krakerin üzerine çok ince şekilde light peynir sürün. İkişer ikişer (her bir kanepede dört adet Eti Form Kepekli bisküviden oluşacak) üst üste koyun. Her ikilinin üstüne yarım dilim hindi salami, onun üstüne de bir dilim domates koyun. Üzerlerine birer kapari yerleştirip, servis yapın.

