



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET KANEPE

4 dilim kepek ekmeđi
100 gram yağsız beyaz peynir
3 dal kıyılmış dereotu
1 yumurta
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Pul biber, nane

Kepekli ekmekten kestiğiniz dilimleri fırın tepsisine dizin. Peyniri çatalla ezin, üzerine bir yumurta kırın. Kıyılmış dereotunu, pul biberi, naneyi ve zeytinyağını ekleyin, hepsini iyice karıştırıp dilimlerin üzerine sürün. 200 derecedeki fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirip kahvaltıda afiyetle tüketin.