



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET KRAKER

3 su bardağı kepekli un
1 çaybardağı sıvı yağ
1 çay kaşığı tuz
1 yumurta
1 çorba kaşığı yoğurt
1 tatlı kaşığı kabartma tozu

Derin bir kâbın içine un, tuz ve kabartma tozunu koyup yumurta, yoğurt ve sıvı yağla beraber hamuru yoğurmaya başlayın. Kepekli un biraz zor yoğrulur. İsterseniz yarı yarıya normal un da kullanabilirsiniz. Hamuru simit şekline getirip tepsiye dizin. 200 derecedeki fırında 25 dakika pişirin.