



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET KREP

- 1 adet yumurta
- 1 bardak light süt
- 1 bardak tam buğday unu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 150 gr. lor peyniri
- bir tutam maydanoz
- 1 çay kaşığı margarin

Derin bir kabın içine yumurtayı kırın ve sütü ekleyip iyice karıştırın. Tam buğday ununuzu ekleyin, tuzunu atıp iyice topaklanmayan akışkan bir hamur elde edin. Karıştırdıktan sonra içine lor peyniri ve maydanozları atın. Bir iki kez kaşıkla karıştırıp krep tavaında bir çay kaşığı yağ kızdırıp birer kepçe krep hamurundan dökün ve arkalı önlü pişirin. Sıcak servis yapın.

