



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## DIYET MUFFİN

6 yemek kaşığı yulaf ezmesi  
2 adet yeşil biber  
Birkaç tutam dereotu  
Yarım domates  
2 adet yumurta  
Tuz  
Karabiber

Öncelikle muffin kaplarını hafifçe yağlıyoruz.  
Sonra birer tatlı kaşığı yulaf ile muffinlere taban oluşturuyoruz.  
Üzerine minik minik doğradığımız biber ve domateslerle birlikte dereotunu ekliyoruz.  
Son olarak baharatlarla çırpığımız yumurtalarımızı kaplarımıza paylaşıyoruz.  
200 derecede 15 dakika boyunca altlı üstlü pişirdikten sonra kahvaltılık muffinlerimiz hazır.

