



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET PEYNİR TABAĞI

100 gram yağsız beyaz peynir
100 gram yağsız taze kaşar peyniri
Maydanoz, kırmızı pul biber, zerdeçal
2 çorba kaşığı süzme yoğurt

Rendelenmiş peynirlerin içine süzme yoğurdu ekleyip ezerek karıştırın. Buzdolabında 15 dakika dinlendirin. Daha sonra içine kıyılmış maydanoz ve baharatları ekleyip top haline getirin. Tekrar kıyılmış maydanozun içinde döndürüp tabaklara dizin.

