



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET PİZZA

Hamuru için:

- 2 kaşık yulaf kepeği
- 1 kaşık buğday kepeği
- 3 kaşık süt tozu
- 1 adet yumurta
- 1 adet yumurta akı
- 1 çay kaşığı tuz

Üzeri için:

- 4 kaşık rendelenmiş domates
- 1 diş sarımsak
- 2 kaşık margarin
- 1 kaşık salça
- 1 bardak light dil peyniri
- 2 dilim jambon
- 4 dilim çemensiz yağsız pastırma
- 4 adet kurutulmuş domates
- 2 adet büyük mantar

Tüm hamur malzemelerini mikser ile çırpın.

Geniş bir teflon tavayı ocağa alın, karışımı tavaya dökün önünü ve arkasını 4'er dakika pişirin. Bir tavaya margarini koyarak Rendelenmiş domates, sarımsak, bir fiske tuz ve salçayı iyice karıştırın.

Fırın tepsinize yağlı kağıt serin.

Tavada pişmiş olan pizza altınızı yağlı kağıt üzerine alın

Üzerine salçalı karışımınızı iyice dağıtarak sürün

Üzerine rendelenmiş peynirinizi serpin.

Jambonları ikiye bölün ve pastırma ile birlikte peynirin üzerine yerleştirin.

En üste de ikiye bölünmüş kurutulmuş domateslerinizi ve mantarlarınızı yerleştirin.

Fırına atın 8-10 dakika pişirin.