



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET SÜRME

3 çorba kaşığı süzme yoğurt
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı kuru nane
1 çay kaşığı pul biber
1 diş sarımsak
1 fiske tuz
Diyet ekmek

Sarımsak ezilir. Yoğurt, zeytinyağı ve tuz eklenir, iyice çırpılır. Kuru nane ve pul biber ilave edilir, biraz daha karıştırılır. Diyet ekmek dilimlerine sürülür. Artı şeklinde kesilir, servise sunulur.
