



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

DİYET TOST

- 4 dilim kepekli tost ekmeđi
- 1 adet çarliston biberi
- 1 adet domates
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı

Ekmek dilimlerinin üzerine zeytinyağı sürölür. Biberin tohumları çıkarılır ve tost makinasında pişirilir. Domates de dilimlenir, tost makinasında pişirilir. Ekmek dilimlerinin ikisine salça sürölür. Domates ve biber dilimi konur. Diđer dilimler üzerine kapatılır ve tost makinasında pişirilir.