



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DIYET YULAFLI PİZZA

www.diyetuzmani.com.tr

Krep için:
4 yemek kaşığı yulaf kepeği
1 yumurta
1 su bardağı süt
2 yemek kaşığı tam buğday unu
Bir tutam tuz
Üzeri için:
1 domates
1 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 yemek kaşığı yulaf kepeği
1 yemek kaşığı nane
1 yemek kaşığı kekik
Tuz
Karabiber
10 adet zeytin
1 çay kaşığı zeytinyağı
Yağsız dil peyniri

İlk olarak krep için malzemeleri karıştırıp, krep hamuru elde edin. Tavayı zeytinyağıyla güzelce yağladıktan sonra krepleri önlü arkalı pişirin. Yulaflı krep üzeri için 1 büyük domatesi rendeleyin. Biraz kıvamlı olması için yulaf kepeği ve yulaf ezmesini de ekleyin. Tuz, zeytinyağı ve baharatlarını da ilave ettikten sonra karışımı kreplerin üzerine sürün. Zeytinlerin çekirdeklerini çıkarıp küp küp doğrayın. Domates sosu sürdüğünüz kreplerin üzerine serpiştirin. Son olarak yağsız dil peynirlerini serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10 dakika pişirin.

Not: Dilerseniz üzerine biraz nane ekleyebilirsiniz.

