



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## EKMEK ARASI SALAM (ÇOCUK KAHVALTISI)

T.C. Berlin Büyükelçiliği

1 küçük ekmek veya buğday ekmeği

1/2 tatlı kaşığı margarin veya tereyağı (2,5 g)

1-2 dilim tavuk veya hindi salamı

1-2 yaprak marul

1 dilim domates

1 dilim salatalık

İçecek: bir bardak süt veya kakao, bir bardak su katıştırılmış meyve suyu veya bir fincan meyve çayı (şekersiz!)

Ekmeğin üzerine margarin veya tereyağı sürülür. Üzerine dilimlenmiş salam, salatalık, domates konulur.

Yanında içeceklerle birlikte yenilir.

---