



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FİT PİZZA

Ebru Şallı

Kaşar peyniri  
Lor peyniri  
Domates rendesi  
4 yumurta  
Kepekli un  
Kabartma tozu  
Sos için:  
2 adet avokado  
Yarım limon  
Zeytinyağı  
Lor peyniri

Sos için, kabuklarını soyduğumuz 2 adet avokadoyu bir kaba alalım, üzerine yarım limon sıkalım. Çatal yardımıyla limonlu avokadolarımızı ezelim ve üzerine 1 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyelim ve bir miktar karıştıralım. 1 yemek kaşığı kadar lor peynirimizi ekleyelim ve tekrar tüm sosumuzu karıştıralım. Öncelikle kaşar peynirini rendeliyoruz. 2 kaşık kadar lor peynirimizle rendelenmiş kaşar peynirini bir kaptaki karıştırıyoruz.

4 yumurta beyazının üzerine 2 kaşık kepekli un ekleyin, tam unun üzerine denk gelecek şekilde 1 paket kabartma tozunu da ilave edip çırpın.

İyice karıştıktan sonra peynir karışımını da ekleyerek karıştırmaya devam edin. Bu karışımı, üzerine yağlı kağıt serilmiş bir tepsiye yayalım.

220 derece önceden ısıtılmış fırınımıza tepsimizi yerleştirip 10-12 dakika kadar pişirelim.

Yine ayrı bir kaptaki lor peyniri ve rendelenmiş kaşar peynirini karıştırıyoruz, dilerseniz acı biber de ekleyebilirsiniz. Domates rendemizi fırından çıkardığımız pişmiş fit hamurumuza ekliyoruz.

Sonrasında yine ayrı kaptaki hazırladığımız peynir karışımımızı bu üzerine ilave ediyoruz. Tekrar 5 dakika kadar peyniri eritecek şekilde fırına geri veriyoruz.

Fırından çıkardığımız leziz ve sadece 100 kalorilik fit pizzamızı bir tabak üzerine alalım. Leziz avokado dip sosumuza da banarak yiyoruz.