



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI SANDVIÇ

100 gr ispanak
100 gr çökelek
30 gr tereyağı
1 adet ekmek
100 gr kaşar peynir

Ispanaklar temizlenmeli, doğranmalı çökelekle karıştırarak harman yapılmalı, ekmeğin arasına yerleştirin kaşar peynir ile birlikte tost makinesinde presleyin.
