



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KAHVAlTI TABAđI

4 dilim kepek ekmeđi
4 adet marul yaprađı
2 adet hařlanmıř yumurta
1 adet domates, zeytin
2 orba kaşığı zeytinyağı
2 dilim kařar peyniri, beyaz peynir
İsteyen ceviz, incir, kayısı, zm ekleyebilir.

Ekmeđlerin zerine istenirse salça sürün çok sağlıklı olacaktır. Tabađa kaşar peyniri, beyaz peyniri koyun. Haşlanmış yumurtayı ikiye bölüp o güzel iki rengi gösterin. Tüm malzemeleri simetrik olarak yerleştirip kahvaltı tabağını hazırlayın. Sıcak olarak çayla beraber ikram edin.