



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAHVALTILIK AVOKADO

2 dilim az yağlı beyaz peynir
1 ince dilim tam tahıllı ekme
Yarım avokado
1-2 yemek kaşığı limon suyu
1 tutam kıyılmış maydanoz
2-3 dal yeşil soğan
Pul biber
Karabiber

Avokadoyu ince ince rendeleyin. Peyniri ilave edin. Dereotu, pul biber, limon suyu ve karabiber ilave edin. Tahıllı ekme veya ktır ekme üzerine eşit miktarda sürün. İnce kıyılmış yeşil soğanları ve isteğe bağlı cherry domatesi ekleyin.

