



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAHVALTILIK DİYET SANDVIÇ

Fatih Belediyesi

2 dilim tam tahıllı ekmek Yarım avokado veya 2 ceviz 3-4 damla limon suyu

Bir çimdik tuz 2 yumurta

1 tatlı kaşığı tereyağı

1 tatlı kaşığı sürülebilir peynir ya da dilediğiniz peynir

4-5 dal maydanoz ve taze nane

Öncelikle tavada tereyağımızı eritiyoruz. Çırttığımız ve tuz eklediğimiz yumurtalarımızı tavamıza döküyoruz ve omletimizi pişiriyoruz. Olgunlaşmış yarım avokadomuzu çatal yardımıyla eziliyor ve çok az tuz ve limon suyunu ekliyoruz. Ekmeklerimizin birinin üzerine sürülebilir peynirimizi diğerinin üzerine avokado sosumuzu sürüyoruz Yumurtamızı ekmeklerimizin arasına koyup, yeşilliğimizi de ekleyip sandviçimizi kapatıyoruz.

