



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAHVALTILIK WRAP

<https://www.kumtel.com>

2 Yumurta
1 tutam tuz
1 tutam karabiber
1 domates
4 kültür mantarı
2 yemek kaşığı taze soğan
2 tortilla/lavaş
30 gr peynir
20 gr göbek marul

Yumurtaları çırpın, tuz ve karabiberi ekleyin ve airfryera uygun bir pişirme kabına dökün.

Arada karıştırarak 10 dk pişirerek kremi hale getirin.

Bu sırada domates ve mantarları küp küp doğrayın.

Yoğurt, taze soğan, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın.

Airfryerda tortillaları 2 dk ısıtın.

Yoğurt kremasını ılık tortillalara yayın, çırpılmış yumurta, domates ve mantarları ilave edin.

Rendelenmiş peynir serpin ve biraz marul ekleyin. Tortillaları dürüm halinde sarıp servis edin.

