



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KİLO ALDIRMAYAN KAHVALTILIK

Çaęla Őikel

2 hafif haşlanmış yumurta soyulduktan sonra kâseye alıyorum.

Bir kalıp beyaz peynir ekliyorum.

Biraz maydanoz ilave ediyorum.

Haşlanmış bir avokadoyu soyuyorum. İçerisine doğruyorum.

Yarım limon sıkıyorum.

Üzerine sumak gezdiriyorum ve güzelce karıştırıyorum.