



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

METABOLİZMA HIZLANDIRAN OMLET

- 2 yumurta
- 1 ay bardağı süt
- 1 ay kaşığı karabiber
- 1 ay kaşığı kırmızı biber
- 1 ay kaşığı pul biber
- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi ya da yulaf ezmesi unu
- 1 ay kaşığı zeytinyağı

Tüm malzemeleri bir kasede iyice çırpın. 1 çay kaşığı zeytinyağı eklediğiniz tavaya dökerek pişirin.

