



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

OMLET

- 1 adet yumurta
- 1 ay bardağı kadar süt
- 1 silme çay kaşığı karabiber
- 1 silme çay kaşığı kırmızıbiber
- 1 silme çay kaşığı pul biber
- 2 yemek kaşığı dolusu yulaf ezmesi
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Bir kaptan tüm malzemeleri karıştırıp yağsız tavada pişiriyorsunuz.

