



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYALI KAHVALTILIK

2 yemek kaşığı yağ
1/2 çay kaşığı deniz tuzu
3 adet yumurta
1 su bardağı kefir
1 çay bardağı ufalanmış bayat yulaf ekmeği
2 yemek kaşığı soya unu

Yumurtaları iyice çırpıyoruz. İçine kefirı koyuyoruz. Çırpıma devam ediyoruz. Tuzu ve soya ununu ekmek kırıntılarının içine ekliyoruz. Ve yumurtalı karışımı ekleyip karıştırıyoruz. Ekmek sıvıyla karıştığında şişecektir yoğun bir kıvam olacaktır. Kaşıkla alıp yağlı yanmaz tavaya koyuyoruz. Pişen tarafını çevirip diğer tarafını pişiriyoruz.

