



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YULAF LI KAHVALTI POĞAÇASI

2 su bardağı yulaf ezmesi
4 kaşık light yoğurt
1 yumurta
15 çekirdeğı çıkartılmış siyah zeytin
5 çorba kaşığı lor peyniri
1 avuç maydanoz
1 avuç dereotu
1 çay kaşığı kara biber
1 çay kaşığı pul biber

Tüm malzemeleri bir kasede karıştırarak hamur haline getirin, yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine köfte şeklinde dizin.

Önceden 180 dereceye ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

Not: Poğaçası sevenler için lezzetli ve düşük kalorili bir tarif olan bu tarif lif, protein ve kalsiyumdan zengindir. Lor peyniri ve yulaf sayesinde uzun süre tokluk sağlar. Süt ürünlerinden gelen kalsiyum göbek çevresindeki yağ yıkımına yardımcı olur. Unlu ve yağlı poğaçalara kıyasla çok daha rahat sindirilir.

