



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YULAFLI OMLET

2 yemek kaşığı sade yulaf
4 yemek kaşığı yağsız lor peyniri
2 yumurta
2 yemek kaşığı süt
Tane karabiber
4,5 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Derin bir kaseye yumurtaları kırın. Üzerine yulaf ve sütü ekleyip iyice çırpın. Son olarak lor peyniri de ekleyip çırpmaya devam edin. Yapışmaz tavada yağsız olarak yapabilirsiniz ya da bir damla zeytinyağı kullanabilirsiniz. Isınan tavanıza omletinizi yerleştirin. Üzerine kapak kapatabilirsiniz. Ardından pişen omletinizi ters çevirin. Üzerine karabiber serpin. Sporcu omletinizin iki tarafı da pişince servis tabağına alıp maydanozla servis edebilirsiniz.

