



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUMURTALI DİYET SANDVİÇ

4 adet kepek ekmeđi
2 domates
2 salatalık
1 orba kaşığı salça
1 tatlı kaşığı hardal
1 kırmızı soğan
4 orba kaşığı labne peyniri
200 gram tulum peyniri
50 gram beyaz peynir

Ekmekleri kızartıp ilerine labne peyniri sürün. Dilimlenmiş domates ve salatalıkları ilerine sırayla yerleştirin. Üzerine kırmızı soğanı salayla püre yapın ve yerleştirin. Peynirleri birlikte ezip sandviin ilerine sıkıştırın. Yumurtayı omlet gibi pişirin ve ekmeklerin arasına yerleştirin.