

KAHVARTI YEMEKLERİ



1.

Shakshuka – 2 yumurta, domates, dolmalık biber, soğan, sarımsak.

2.

Granolanın üzerine doğal yoğurdu dökün, üzerine rendelenmiş çikolata, fındık ve çilek serpin.

3.

Bir rulo pide ekmeğini, sebzeleri, peyniri ve tavuk göğsünü veya kırmızı balığı bir tavada peynir eriyene kadar kurutun.

4.

Sirnik: 100 gl tatlı lor, 1 yumurta, stevia ½ ç.k.;

Kuru üzümlü veya çikolatalı Sirniki: Sirnik için normal hamura kuru üzüm ekleyin veya Sirnik'in ortasına biraz çikolata ekleyin, her zamanki gibi pişirin. Ve buğday ununu yulaf ezmesi, mısır ve tam tahıllı pirinçle değiştirin.

Piştirme tavada köfte gibi /çok az , sadece sürerek fırçayla Hindistan ceviz yağ tercihi/, veya fırında.

5.

Kızartılmış ekmek parçaları - üzerlerinde süzme peynir, marul, kızarmış yumurta veya jambon, domates, salatalık bulunur.

6.

Tatlandırıcı yerine muzlu krep (bunlar yağsız kızartılarak hamura ezilmiş muz ilave edilen kreplerdir). Yoğurdu sos olarak kullanabilir, meyve parçaları veya meyvelerle servis edebilirsiniz.

7.

0,5 kg süzme peynir, üç yumurta, tatlandırıcı ve portakal kabuğu rendesinden yapılan süzme peynirli güveç. Her şeyi karıştırın, tavaya dökün ve 40 dakika pişirin. Soğumaya bırakın, sonra çıkarın ve kesin.

8.

Bir rulo pide ekmeği, peynir, süzme peynir, otlar ve yumurta - bir tavada kurutduğunuzdan veya fırında pişirdiğinizden emin olun.