



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ELMALI KAYGANA

4 kişilik
150 g kepekli buğday unu,
50 g yulaf,
2 yemek kaşığı soya unu,
2 yemek kaşığı buğday filizi,
yarım tatlı kaşığı öğütülmüş anason,
yarım baton vanilyanın içi,
2 yemek kaşığı bal,
4 yumurta,
375 ml süt,
700 g elma,
4 yemek kaşığı tereyağı

- Unu, yulaf, soya unu, filiz, anason ve vanilya ile karıştırın. Balı ve yumurta sarılarını katın, sütü azar azar döküp yumuşak hamur elde edin. Hamuru yaklaşık 15 dakika kabarmaya bırakın.
- Elmaları, kabuklarını soymadan ince ince dilimleyin. Yumurta aklarını çırpın ve hamura yedirin.
- Teflon tavada 1 yemek kaşığı tereyağı eritin. Elma dilimlerin dörtte birini tavanın içine koyun, üzerine hamurun dörtte birini dökün. Kapağı kapatıp kayganayı kısık ateşte yaklaşık 5 dakika pişirin. Kayganayı ters çevirin ve tekrar 5 dakika pişirin. Kalan hamuru ve elmaları aynı şekilde haledin.