



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI BROKOLİLİ KEK

250 gr ıspanak  
250 gr saplarından ayrılmış brokoli  
1 ad yumurta  
3 yemek kaşığı un  
2 ad rende havuç  
1 ad doğranmış soğan  
4-5 diş dövülmüş sarımsak  
2 yemek kaşığı tereyağı  
Yarım kutu krema  
Kabartma tozu

Sarımsak ve soğanı pembeleştirin. 1 rendelenmiş havuç, ıspanak ve brokoliyi ekleyip biraz daha kavurun. Malzemeyi mikserden geçirin. Kabartma tozu, yumurta, un, krema, ekleyip karıştırın. Küçük kalıplarda 200 derecede 20 dk fırınlayın.

