KREP

https://www.pkuaile.com

80 gram düşük proteinli un
20 gram düşük proteinli süt tozu (LP Drink)
10 gram yumurta ikamesi
180 gram (1 su bardağı) ılık su
10 gram (1 tatlı kaşığı) şeker
1 yemek kaşığı sıvı yağ
1 çay kaşığı kabartma tozu

Öncelikle derince bir kaba ılık su konulur ve 20 gr. düşük proteinli süt tozu (LP Drink) ilave edilip karıştırılır. Üzerine 10 gr. yumurta ikamesi eklenerek telle iyice çırpılır. Sırayla sıvı yağ, şeker, düşük proteinli un ve kabartma tozu konulup tekrar çırpılır. Karışım boza kıvamından biraz daha koyu hale geldiğinde kızgın tavaya dökülmeye hazırdır. Az bir yağ kullanarak yağlanılan tava kızdırılır. Karışım kaşıktan biraz büyük bir ölçü kabı ile tavanın ortasına dökülür ve teker teker 10 cm çapında yuvarlaklar halinde pişirilir. Tavayı hafif hareket ettirmek pişmenin daha iyi olmasını sağlayacaktır. Verilen malzemeden çıkacak 6 adet krep bu şekilde pişirilerek bal, pekmez veya reçelle servis yapılabilir.

Not: Aynı krep şekersiz olarak hazırlandığı taktirde, içine sebze konulduktan sonra rulo şekli verilerek de tüketilebilir.

© lezzetler.com tarif no:113418 • adı:Krep • gönderen:Göksen • indirme tarihi:24.04.2024 - 10:29