



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

APPAM (SRİ LANKA)

Appam, Sri Lankanın en yaygın ekmeği olarak biliniyor. Fermente pirinç hamuru ve hindistan cevizi sütü ile yapılan bu lezzet kase şeklinde tavalarda ince haliyle pişiriliyor. Ne kadar ekmeğ desek de aslında bir çeşit krep.

Not: Güney Hindistanın Tamil Nadu ve Kerala eyaletlerinde de popülerliğini sürdürüyor.

