



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AQUAFABA

2 bardak nohut

Aquafaba yapmak için nohut, fasulye gibi bakliyatları kullanabilirsiniz. Bunun için tercih edeceğiniz baklagili bir gece önceden suda bekletmelisiniz.

Suda bekleyen bakliyatları süzün ve yeni bir suyun içine alın.

Ardından haşlama işlemine geçin ve güzelce haşlayın.

Haşlanan suyla beraber bir gece buzdolabında bekletin.

Bir gece buzdolabında suyu ile bekleyen bakliyatları süzün ve süzülen suyu ayırın. Bu su aquafabadır.

Aquafaba buzdolabında muhafaza edilebilir ve ömrü 1 haftadır.

Not: Fasulye ve diğer baklagilleri kullanarak da yapabilirsiniz. Bakliyat yemekleri hazırlarken haşlanan suyu artık dökmeye son verebilirsiniz. Aquafaba sayesinde evinizde atık olmadan besinlerden faydalanabilirsiniz. Özellikle de nohut suyunu muhafaza edip birçok tarifi deneyebilirsiniz.

