



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AQUAFABA YAPIMI

2 bardak nohut

Aquafaba yapmak için fasulye gibi bakliyatları da kullanabilirsiniz. Bunun için tercih edeceğimiz 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: Veganların protein ihtiyacını karşılamak için çeşit çeşit besin seçenekleri vardır. Bunlardan biri de yumurtanın niteliğini taşıyan aquafaba. Aquafaba, yumurtaya alerjisi olanları da yakından ilgilendiren bir besin kaynağıdır. Neymiş bu aquafaba? Özellikle yurt dışında son zamanlarda çok popüler olmuş, mucizevi bir malzeme... Konserve edilmiş nohutların sularına aquafaba deniliyor..

Son dönemlerde özellikle vegan diyetlerde karşımıza çıkan aquafaba, aslında eski zamanlardan beri bilinen ve tüketilen bir besindir. Latince'de 'aqua' su, 'faba' ise baklagil anlamına gelmektedir. Bu durumda aquafabanın baklagillerden elde edilen su olduğunu anlamak kaçınılmazdır.

