



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLEKLİ PASTA

<https://www.pkuaile.com>

Hamuru için:

400 Gr ılık su

20 Gr düşük proteinli süt tozu (4 silme lek)

20 Gr yumurta ikamesi

2 su bardağı düşük proteinli un

1 su bardađı toz Őeker

4 yemek kaŐığı sıvı yağ

1 yemek kaŐığı pekmez

1 paket kabartma tozu

1 ay kaŐığı vanilya

Kreması için:

450 Gr su

45 Gr düşük proteinli süt tozu

3 yemek kaŐığı mısır niŐastası

3 yemek kaŐığı toz Őeker

1 ay kaŐığı vanilya

Meyve:

13 orta boy ilek (Diyete uygun baŐka mevsim meyveleri de kullanılabilir)

Hamurun hazırlanışı: Mikser ya da el ırpıcısı yardımıyla bütün malzemeler karıŐtırılır. Yağlı kağıt döŐenmiŐ tepsi veya kek kalıplarında ılık fırında piŐirilir. (Fırının ayrı bir rafında su dolu bir kap bulundurulur.)

Kremanın hazırlanışı: Bütün malzemeler karıŐtırılarak piŐirilir, çırpılarak soğutulur.

Őekil verme ve süsleme: Krema soğuduktan sonra kekin arasına ve üzerine sürülerek ilek (tercihe göre baŐka meyve) dilimleri ile süslenir. zerine Pronot bisküvi kırıntıları veya pasta Őekerleri serpiŐtirilir.

