



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FASULYE CİPSİ

<https://www.ruhundoysun.com>

180 g Kuru fasulye  
170 g Karabuğday  
165 g Keten tohumu  
140 g Kabak çekirdeği  
1 yemek kaşığı Paprika  
1 yemek kaşığı Deniz tuzu  
1/2 yemek kaşığı Pul biber  
1/2 yemek kaşığı Kimyon tohumu  
1/2 demet Taze kişniş  
1 adet Misket limonu suyu

Fasulyeyi bir gece önceden ıslatıp, iyice pişene kadar haşla. Süzüp soğut.

Karabuğdayı bir çimdik tuzlu suda 7 saat bekletip süz. Başka bir kapta keten tohumu ve kabak çekirdeğini de bir çimdik tuz ile ıslatıp birlikte 7 saat beklettikten sonra süz.

Fasulye, karabuğday, keten tohumu ve kabak çekirdeklerini baharat, tohumlar ve lime suyu ile birlikte Grundig Power Blender'da öğüt.

Grundig fırını 65 derece ayarında ısıt. Oluşan hamuru yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisinin üstüne çok ince (yaklaşık 2-3 mm kalınlığında) yay ve 10 saat boyunca kurut.

