



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GLUTENSİZ DÜŞÜK PROTEİNLİ SİMİT

İstanbul Büyükşehir Belediyesi

500 g İHE Düşük Proteinli Glutensiz Nişastalı Karışım (GNK)

25 g yaş maya

Yarım çay bardağı sıvı yağ

1 çay kaşığı tuz

Ilık su

Üzeri İçin:

Yarım çay bardağı üzüm pekmezi

Yarım çay bardağı su

1 tatlı kaşığı susam

Tüm malzemeler karıştırılır ve yoğrulur, yumuşak bir hamur elde edilir. 150 gr bezeler halinde koparılarak simit şekli verilir. Geniş bir kaptaki pekmez ve su karıştırılır, karışımın içine 1 tatlı kaşığı susam eklenir. Şekil verilen hamurlar pekmezli suya batırılır. Önceden 200 dereceye ısıtılmış fırında 20 dakika pişirilir.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 16.05.2024