



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GLUTENSİZ KEFİRLİ PANCAKE

1 su bardağı nohut unu
1 tatlı kaşığı kabartma tozu
Yarım çay kaşığı tuz
1 yemek kaşığı toz şeker (isteğe bağlı)
1 yumurta
1 su bardağı kefir
Yarım su bardağı süt
2 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı veya sıvı yağ
Meyve, bal veya pekmez (servis için)

Nohut unu, kabartma tozu ve tuzu bir karıştırma kabında iyice karıştırın.
Başka bir kaptaki yumurtayı çırpın. Üzerine kefir, süt ve eritilmiş tereyağı veya sıvı yağı ekleyip karıştırın.
Kuru malzemeleri içeren karışımı, sıvı malzemeleri içeren karışıma yavaşça ekleyin ve karışımı iyice çırpın.
Tavayı ısıtın ve üzerine biraz yağ sürün.
Bir kepçe kullanarak, pankek hamurundan dökerek istediğiniz büyüklükte pankekleri yapın.
Pankeklerin üzerinde baloncuklar belirinceye kadar pişirin, sonra spatula ile çevirin ve diğer tarafını da pişirin.
Pişen pankekleri servis tabağına alın.
İsteğe bağlı olarak, meyve, bal veya pekmeze süsleyerek servis yapın.

