



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GLUTENSİZ LOKMA

Çölyakla Yaşam Dergisi

Hamuru İçin:

1 su bardağı un

Yarım çay bardağı süt

Ilık su (civık hamur kıvamı)

Az tuz

5 gr kabartma tozu

Şerbeti İçin:

1,5 bardağı su

1 bardak şeker

1 tatlı kaşığı limon suyu

Su, şeker ve limonu kaynatın, şerbet elde edin. Cıvık bir hamur kıvamı olduğunda, kaşık yardımı ile hamurdan alıp, derin yağda kızartın. Daha sonra ılık şerbetin içine hamurları atınız.

