



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

GLUTENSİZ MÜCVER

Çölyakla Yaşam Dergisi

3-5 yemek kaşığı Glutensiz un
Yarım kabak
Yarım havuç
Yarım patates
1 adet yumurta
2 dilim beyaz peynir
Az tuz
Az karabiber

Kabak, havuç patates ve peyniri rendeleyin.
Tüm malzemeleri karıştırın.
Kaşık ile birer parça döküp yağda kızartın.

