



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ISPANAKLI KREP

2 adet yumurta
2 su bardağı süt
2 su bardağı kepekli un
2 yemek kaşığı Sıvıyağ
1 çay kaşığı tuz
10 yaprak ıspanak

2 yumurtayı çırpıyoruz. Süt, un, tuz, şeker ekleyip ve iyice topak kalmayacak şekilde çırpıyoruz. İnce doğradığımız ıspanakları da hamurun içerisine ilave edip karıştırıyoruz. Tavayı ısıtıp, 1 tatlı kaşığı sıvıyağ damlatıp üzerine 2 kepçe yaptığımız ıspanaklı krep hamurundan koyup tavaya yayıyoruz. Arkalı önlü kızartıyoruz. Hamur bitene kadar tüm işlemi tekrarlıyoruz.