



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAK SPAGETTİ

<https://www.elele.com.tr>

2 adet (420 gr) kabak
10 gr aktive ayçekirdeği
10 gr aktive kabak çekirdeği
10 gr çimlendirilmiş maş fasulyesi
Sosu için:
25 ml zeytinyağı
10 ml limon suyu
5 ml tamari (glutensiz soya sos)

Kabakları temizledikten sonra spiral kesicinizle kesebilir, yok ise ince şeritler halinde doğrayabilirsiniz. Çekirdekleri aktive etmek için akşamdan suda bırakın. Ertesi gün süzüp, çalkalayıp bu işlemi günde iki kere tekrarlıyorsanız, çekirdeklerin canlanıp küçük cücüklerini çıkarttılarını göreceksiniz.

