



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARA BUĞDAY UNLU KREP

1/2 su bardağı kara buğday unu
1/2 su bardağı mısır unu
1/2 çay kaşığı kabartma tozu
1/4 tatlı kaşığı kaşığı tuz
1 adet olgun olgun muz
2 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
1 yemek kaşığı sirke
1 su bardağı soya sütü
3 yemek kaşığı margarin

Buğday unu, mısır unu, kabartma tozu ve tuz karıştırılır. Ayrı bir kasede ezilmiş muz, akçaağaç şurubu, sirke ve süt birleştirilir. Topaklanmamasına dikkat edilerek un karışımına eklenir. Eğer hamur biraz kalın ise bir miktar daha süt ekleyerek inceltebilirsiniz.

Yapışmaz tavayı yağ ile hafifçe yağlayın, ısındıktan sonra bir miktar hamur dökerek spatula yardımıyla ince olacak şekilde dikkatlice tavaya yayın. 1,5-2 dakika piştikten sonra arka tarafını çevirin aynı sürede pişirin. Pişen krepleri arzu ederseniz az miktarda sana yağ sürerek servis edebilirsiniz.

