



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARABUĞDAY UNLU KREPLER

<https://naturelkaseyirdefteri.com/>

1 yumurta
1 yemek kaşığı karabugday unu
2 yemek kaşığı süt
1 ince dilim beyaz peynir
1/2 tatlı kaşığı chia tohumu
Tuz

Hepsini güzelce çırpıp vaktimiz varsa 10-15 dk bekletiyoruz.
Tavaya çok az yağ koyup arkalı önlü kısık ateşte güzelce pişiriyoruz.

