



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KARABUĞDAYLI GLUTENSİZ KREP

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

1 su bardağı karabuğday unu  
1 su bardağı süt (badem sütü, yulaf sütü gibi bitkisel sütler de tercih edilebilir)  
1 adet yumurta  
1 yemek kaşığı zeytinyağı veya eritilmiş tereyağı  
Yarım çay kaşığı tuz  
Pişirme için:  
Az miktarda zeytinyağı

Bir karıştırma kabında karabuğday unu, süt, yumurta, zeytinyağı ve tuzu bir araya getirin. Pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar bir çırpıcı veya mikser yardımıyla karıştırın. Hamurun kıvamı çok koyuysa, biraz daha süt ekleyerek inceltebilirsiniz. Yapışmaz bir tavayı orta ateşte ısıtın. Tavaya birkaç damla zeytinyağı dökün ve bir peçete yardımıyla fazla yağı alın. Hazırladığınız hamurdan bir kepçe alın ve tavaya dökün. Tavayı hafifçe eğerek hamurun ince bir tabaka oluşturmasını sağlayın. Krebin altı hafifçe kızarana kadar yaklaşık 1-2 dakika pişirin, ardından spatula yardımıyla çevirin ve diğer yüzünü de pişirin. Pişen krepleri bir tabağa alın. Tüm hamur bitene kadar aynı işlemi tekrarlayın.

