



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEPEKLİ UNLU KREP

1 su bardağı kepekli un
1 yemek kaşığı (silme) beyaz un
1 su bardağı süt
2 adet yumurta
Bir miktar maydanoz (iç harcı için)
Bir miktar yağsız lor peyniri veya diyet krem peynir (iç harcı için)

Krep harcı boza kıvamında hazırlanır, çırpılır. Mümkünse gecedan hazırlanıp buzdolabında bekletilmeli yoksa 1 saat kadar önceden hazırlayıp buzdolabında bekletilmesi gerekir. Hazırlanan harçtan birer kepçe ölçüyle harç bitene kadar krepler arkalı önlü pişirilir. Ayrı bir kaptaki kıyılmış maydanoz ve peynir karıştırılır. Kreplerin arasına sürülüp rulo yapılarak domates ve salatalık ile servisi yapılır. Yaz ayları için hafif ve lezzetli bir kahvaltı ya da aperatif.