



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOALI PİZZA TABANI

2 yumurta
2 yemek kaşığı kinoa
1 yemek kaşığı yulaf kepeği
İsteğe göre:
Keten tohumu
Karabuğday

Yumurtaları güzelce çırpıttıktan sonra içerisine haşlanmış ve yumuşamış kinoaları ve yulaf kepeğini karıştırın ve güzelce çırpın. Daha sonra baharatları ekleyin. Bu aşamada derseniz sindirimi güçlendirici keten tohumu ve yine haşlanmış karabuğdayı ekleyebilirsiniz. Bu karışımı bir tavaya dökün ve kapağını kapatarak üstü altı pişmesini bekleyin. Yulaf kepeği, bu karışımın kabarmasını ve doyurucu bir nitelik kazanmasını sağlayacak. Daha sonra üzerine malzemeleri dökün ve fırınlayın.

