



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KREP

Michael Montignac

250 GR UN
1/2 LİTRE SÜT (LIGHT)
2 YUMURTA
1 TATLI KAŞIĞI AYÇİÇEK YAĞI
BİR TUTAM TUZ

Büyük bir kâseye unu koyun ve ortasına bir havuz açıp buraya yumurtaları kırın. Bir taraftan bir tutam tuz serpip, bir yandan sicim gibi süt akıtırken, öte yandan da hızlı hızlı çırpın. Son olarak bir tatlı kaşığı ayçiçek yağı ekleyin. İyice karıştırıp bunu 2 saat buz dolabında dinlendirin. (Sulu bir hamur olacaktır.) Krep servisi yapacağınız zaman, hamurunuzda biraz (birkaç kaşık) su katıp biraz sulandırın. Krepleri büyük bir teflon tavada kepçe ile döküp, bir tarafı pi-şince öbür tarafını çevirerek pişirin.

Not: Bu krepleri tuzlu malzemelerle kullanacağınız gibi, fruktozla tatlandırılmış meyveler, marmeladlarla da ikram edebilirsiniz.