



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MARMELATLI CIZLAMA

1 su bardađı un
2 kibrit kutusu kadar yaş maya
1 ay kaşığı tuz
1 ay kaşığı Őeker
1 orba kaşığı tereyağı
İçi için :
1 kase sevdiđiniz bir marmelat

Mayaya tuz ve Őeker katarak 1 su bardağı ılık suda 10 dakika, ıslatınız. Tencereye unu ve mayayı koyarak elle çarpınız. 1 su bardağı ılık su daha ilave ederek çarpmaya devam ediniz. Suluca olan hamuru hacminin 1,5 misli kabarcıcaya kadar mayalandırınız.

Yağsız tavayı hafif kızdırıp mayalı hamurdan bir kepçe dökünüz. Sađa sola hareket ettirerek sertleŐmesini sağlayınız. Kenarlarını tavadan kurtarıp ters çeviriniz. Diđer yüzünüde piŐirip tencereye alınız. Üzerine tereyağı sürüp kapak örtünüz. Diđerlerimde aynı Őekilde hazırlayıp üst üste koyunuz. İlerine marmelatı sürüp rulo yaparak servis tabağına yerleŐtiriniz.
