



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MERCİMEK UNU NEDİR?

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

Kırmızı, sarı, siyah veya yeşil mercimek tanelerinin öğütülmesiyle elde edilen unudur. Mercimek unu içerisinde glüten barındırmadığı için sağlıklı bir hayat sürmek isteyen çölyak rahatsızlığı olan bireyler ve vegan beslenenler tarafından sıklıkla tercih edilmektedir. İçinde bulunan bitkisel proteinler sayesinde, çok daha besleyici ve faydalı bir alternatiftir.

Mercimek unu, sağlıklı beslenme trendleriyle birlikte popülerliğini artıran bir besin. Yüksek protein, lif, vitamin ve mineral değerleri sayesinde birçok kişi tarafından tercih ediliyor. Önümüzdeki yıllarda tahıllardan elde edilen unlar sofralarımızda daha çok yer alacak gibi görünüyor.

