



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEYVELİ VE BALLI KAYGANA

260 gram (2 su bardağı) un
60 gram (4 çorba kaşığı) tozşeker
3 dl. (1 su bardağından biraz fazla) süt
3 yumurta
1/2 paket tatlı mayası
Tereyağı ya da margarin
Bir su bardağı ahududu, böğürtlen, çilek ve benzeri meyveler
1 adet doğranmış şeftali
2 çorba kaşığı bal
1 çorba kaşığı limon suyu
Tuz

1 Şeftali dahil tüm meyveleri bal ve limonla karıştırın. Meyveleri bu şekilde dinlendirirken kayganaları hazırlayın: Bir kaba mayayla birlikte unu ekleyip bir tutam tuz koyun. Ortasına tozşekeri ve çırpılmış yumurtaları yerleştirin, un ekleyip karıştırın.
2 Bir kerede sütü ekleyin ve topaklanmasını önlemek için sürekli karıştırın. Sonra karışımı 10 dakika kadar dinlenmeye bırakın.
3 Bir demir tavayı ısıtıp çatala geçirdiğiniz tereyağı ya da margarinle yağlayın. Sonra hazırlanmış karışımdan, birbirlerine değmeyecek şekilde 3 tatlı kaşığı koyun. Kabarmaya başlayınca spatüla yardımıyla çevirin. Karışımın tamamını bu şekilde kaygana haline getirin. Servis tabağına dizdiğiniz sıcak kayganaların üstünü ballı meyvelerle süsleyin.