



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEYVELİ VE KREMALI PANKEK

Eğlenceli Tarifler
Sağlıklı Minikler

250 gr un
420 ml süt
50 gr toz şeker
5 çorba kaşığı Komili Organik Sızma Zeytinyağı
2 adet yumurta, çırpılmış
8 gr kabartma tozu
1 paket vanilin
1 çay kaşığı tuz
File fındık, kavrulmuş
1 adet nektarin, küp doğranmış
1 adet kivi, küp doğranmış
1/2 dilim kavun, küp doğranmış
1 avuç yaban mersini
1 avuç ahududu
100 ml taze krema, çırpılmış
2 çorba kaşığı bal

Un, kabartma tozu, toz şeker, vanilin ve tuzu bir kapta karıştırın. Yumurtaları süt ve 3 kaşık Komili Organik Sızma Zeytinyağı ile birlikte başka bir kapta karıştırdıktan sonra unlu karışıma ekleyip çırpın. Yapışmaz tabanlı orta boy bir tavayı ısıtın. Kalan Komili Organik Sızma Zeytinyağından fırça ile bir miktar alıp tavaya sürün. Pankek harcınızdan ufak bir kepçe alıp tavaya boşaltın. Her yüzünü ikişer dakika pişirip tavadan alın. Her seferinde tavanızı hafifçe yağlayarak kalan pankek harcını pişirin. Toplam 10 adet pankek elde etmelisiniz. Kremayı mikserin yüksek devrinde çırpın. Pankekleri birkaç adet üst üste olacak şekilde tabaklara yerleştirin. Üzerlerine çırpılmış krema ekleyip meyvelerden serpiştirdikten sonra bal gezdirin. Kavrulmuş file fındıklarla tamamlayıp servis edin.

