



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MUZLU EKMEK

<https://naturelkaseyirdefteri.com/>

3 tane orta boy muz
150 gr Naturelka kestane unu (1 bardak)
100 gr öğütölmüş ceviz (1 bardak)
1 çay kaşığı soda bikarbonat
2 çay kaşığı tarçın
Bir tutam himalaya tuzu
1 çay kaşığı vanilya özütü
43 g tereyağı (3 yemek kaşığı) veya hindistancevizi yağı
2 yumurta veya 1 çay bardağı su içine chia tohumu jel kıvamına gelecek
1 çorba kaşığı akçaağaç şurubu
2 çay kaşığı elma sirkesi

Fırını 200 ° C'ye ısıtın (180 ° C fan) kek kalıbının içini hindistancevizi ile yağlayın.
Muzları püre haline getirin.Cevizleri un haline getirin.Bir kasede kestane unu, öğütölmüş ceviz, bikarbonat, soda, tarçın ve tuzu karıştırın ve bir kenara koyun.Tereyağını eritin ve bir kenara koyun.
Yumurtaları, akçaağaç şurubu, vanilya ve elma sirkesini çırpın ve kuru karışımınıza katın.
Ardından ezilmiş muzları karıştırın.Son olarak eritilmiş tereyağını ilave edin.
Karışımı kek kalıbınıza dökün, 50-55 dakika pişirin.

