



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MUZLU VEGAN KEK

1 su bardağı badem sütü  
Yarım çay bardağı hindistancevizi yağı  
2 muz  
1 su bardağı esmer şeker  
2,5 su bardağı keçiyoynuzu ya da karabuğday unu  
1 paket kabartma tozu  
1 paket vanilya  
Yarım çay bardağı keten tohumu  
Yarım su bardağı çekilmiş fındık içi

Muzları dilimleyin ve bir çatal yardımıyla ezin.

Bir kaba şeker, yağ ve sütü ekleyin.

Tel bir çırpıcıyla kıvamları birleşene kadar çırpın.

1 çay bardağı badem sütünü ve yarım çay bardağı keten tohumunu ekleyin ve karıştırın.

Kabın içine ezdiğimiz muz ekleyelim ve karıştırmaya devam edin.

Ardından un, vanilya ve kabartma tozunu da ekleyip iyice karıştırın.

Karışımın içine çekilmiş fındıkları ilave edip tekrar karıştırdıktan sonra hindistancevizi yağı ile yağladığınız kek kalıbına karışımı dökün.

Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırına keki verin.

Yaklaşık 30 dakika piştikten sonra tel ızgara üzerine alıp soğumaya bırakın ve servis edin.

