



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ORMAN MEYVELİ VE HİNDİSTANCEVİZİ YOĞURTLU PANKEK

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

Yarım su bardağı glutensiz un (badem veya hindistancevizi)

Yarım çay kaşığı karbonat

Bir tutam tuz

Yarım su bardağı süt

Akçaağaç şurubu

Çeyrek su bardağı su

Pişirmek için:

Hindistancevizi yağı

Üzeri için:

1 su bardağı taze orman meyveleri

Çeyrek su bardağı su

2-3 yemek kaşığı hindistancevizi yoğurdu (isteğe bağlı)

Orman meyveli ve hindistan cevizi yoğurtlu pankek Nasıl Yapılır?

Büyük bir kaptaki glutensiz (badem, hindistan cevizi) unu, kabartma tozu ve tuzu karıştırın.

Daha sonra bitkisel süt, akçaağaç şurubu ve suyu ekleyin. İyice çırpın.

Orta ateşte büyük bir kızartma tavasını az miktarda hindistan cevizi yağı ile yağlayın.

Hamuru istediğiniz boyutlarda ayarlayıp tavaya dökün ve kabarcıklar oluşana kadar pişirin.

Karışımın tamamını bitene kadar pişirme işlemi tekrarlayın.

Mevsimlik meyveyi küçük bir tencereye veya krep pişirme ile aynı kızartma tavasına ekleyin ve az miktarda su ekleyin. Sos kıvamı oluşana kadar meyveleri orta ateşte pişirin.

Pankekleri üst üste koyun, meyve sosu ve hindistancevizi yoğurdu ile süsleyip servis edin.

