



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI VE CEVİZLİ VEGAN PANKEK

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

1,5 bardak tam buğday unu
1/4 bardak mısır unu
1/4 bardak yulaf unu
1 yemek kaşığı kabartma tozu
1 yemek kaşığı deniz tuzu
1 bardak taze sıkılmış portakal suyu
1 bardak maden suyu
1 yemek kaşığı rendelenmiş portakal kabuğu
1 yemek kaşığı aspir yağı
1/2 bardak kıyılıp güzelce kızartılmış ceviz
Akçaağaç şurubu ya da pirinç şurubu

Büyük bir kapta un, mısır unu, yulaf unu, kabartma tozu ve tuzu karıştırın. Portakal suyu, kabuk ve su ekleyin. Topaklar gidene kadar karıştırmaya devam edin. (Bildiğiniz pankek hamurundan daha akışkan oluyor çünkü mısır unu pişirildikçe içindeki sıvıyı çekiyor.) 5 dakika bekletin. Bu sırada tavanızı 10 saniyeliğine yüksek ısıda ısıtın ve tavaya birkaç damla su ekleyin. Su buharlaşıyorlarsa, tavanız hazır demektir. Yağı ekleyin ve 10 saniye daha ısıtın. Karışımından istediğiniz büyüklükte parçaları kaşık yardımıyla tavaya dökün. Spatula yardımıyla çevirerek altın-kahve rengine gelene kadar pişirin.

