



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEKERSİZ PANKEK

Yarım ay kaşığı karbonat
1 adet büyük boy olgun muz
1 yumurta
1 ay kaşığı vanilya özütü
1 ay bardaęı yulaf ezmesi
2 yemek kaşığı zeytinyağı
5 yemek kaşığı süt
Servis için:
Bal
Orman meyveleri

Yulaf ezmesini un kıvamına gelene kadar rondodan geçirin.

Tam bir diyet tatlısı! Lezzetli ve hafif tadı ile kilo aldırmayan şekerli unsuz pankek tarifi!

Yumurtaı geniş bir kabın içine kırın ve iyice çırpın.

Başka bir kasein içine muz, süt, zeytinyağı, karbonat ve bir iki damla limon suyunu ırpıtınız yumurtanın

bulunduęu kabın içine ekleyin.

Tam bir diyet tatlısı! Lezzetli ve hafif tadı ile kilo aldırmayan şekerli unsuz pankek tarifi!

Malzemelerin iyice birbiriyle karıştırın. Hazırladığınız karışımı buzdolabında 30 dakika boyunca dinlendirin.

Tam bir diyet tatlısı! Lezzetli ve hafif tadı ile kilo aldırmayan şekerli unsuz pankek tarifi!

Son olarak karışımı hafif yağlayıp ısıttığınız tavaya kepe yardımcıyla dökün ve arkalı önlü pişirin.

Üzerine bal gezdirip orman meyveleri ile süsleyerek servis edebilirsiniz.

