



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAM BUĞDAYLI KETEN TOHUMLU KEK

- 2 adet yumurta sarısı
- 1 fincan sıvı yağ
- 1 tutam tarçın
- 50 gram keten tohumu
- 50 gram yulaf ezmesi
- 1 kase mürdüm eriği
- 1,5 kahve fincanı toz şeker
- 1 bardak tam buğday unu
- 1 yemek kaşığı margarin

Yumurta sarılarını iyice çırpın.

Sıvı yağın içine tarçını ekleyip, ayrı bir kaptaki çırpın ve yumurtanın içine katın.

Ardından keten tohumu, yulaf ezmesi, mürdüm eriği, toz şeker ve tam buğday ununu ekleyerek normal bir kek hamuru elde edin ve margarinle yağladığımız fırın tepsisine dökün. 150-160 derecede pişirin. Kekimiz pişince, servise hazırdır.

