



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAM TAHILLI GEVREK

120 gram yulaf  
125 gram tam buğday unu  
60 gram kepek  
15 gram keten tohumu  
15 gram esmer şeker  
1 gram tuz  
70 gram hindistancevizi yağı  
125 gram elma suyu

Hindistancevizi yağını benmari eritin.

Yulaf, kepek ve keten tohumunu rondodan geçirerek un ufak hale getirin. Tam buğday unu, esmer şeker ve tuz ile karıştırın. Hindistancevizi yağı ve elma suyunu da koyup karıştırmaya devam edin.

Pişirme kağıdı koyduğunuz tepsiye harcı alın, üzerine de pişirme kağıdı koyup merdane ile ince bir biçimde açın. Üzerindeki kağıdı alıp minik kareler kesin ve 180 derecede 20 dakika pişirin. Kenarlar daha erken pişeceği için piştikçe kenarları bir tabağa alın. Tamamı piştikten sonra soğutup yoğurt veya sütle servis edebilirsiniz.

