



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YAĞSIZ VE ŞEKERSİZ DİYET KEK

- 1 yumurta
- 1 su bardağı süt
- 2 yemek kaşığı pekmez
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay bardağı kuru üzüm
- 3 adet kuru kayısı
- 3-4 adet Medine hurması
- 1 paket kabartma tozu
- 2,5-3 su bardağı Un

Kayısı ve hurmalar küçük küçük doğranır. Üzüm dahil tüm malzemeler bir kapta karıştırılır. Pekmez malzemeleri birbirine yapıştıracak için hızlıca karıştırmaya devam edilir. En son un eklenerek çırpmadan yavaşça karıştırılır. Karışım hafif yağlanmış silikon kalıplara paylaştırılır. 180 dereceli fırında 10-15 dk pişirilir. Fırından alındıktan sonra servis yapılır.

