

Glutensiz Sütsüz Muzlu Pankek

hande · 18/12/2021



Hazırlama

20

Zorluk

Orta

Servis

2

TANIM>

Gluten ve süt alerjisi olanlar için başka bir pankek tarifiyle daha karışıkdayız. Bu tarifte sluten ve süt yok! İmdi hemen gluten intolerans olanların gönül rahatlığıyla hazırlayıp tüketebilecekleri muzlu pankek tarifimize geçelim.

Malzemeler

- 1 büyük olgun muz
- 1 yemek kaşığı keçi boynuzu özü
- 1 su bardağı yulaf onu (karabuday)
- badem unu gibi diğer glutensiz unlar da olur)
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- yarım su bardağı su
- biraz tuz

Hazırlanır

1. Yumurtay? ?rpal?m.
2. Üzerine ezdi?imiz muzı - keçi boynuzu özünü - unu ve su hariç di?er malzemeleri s?rayla ilave ederek kar??t?ral?m.
3. Kar???m?n üzerine suyu yava? yava? ilave edip iyice k?vam alana kadar kar??t?ral?m.
4. Kar???m? önceden ?s?tt???m?z tavada küçük yuvarlaklar halinde arkal? önlü pi?irelim.
5. Afiyet olsun :)