



Uzm.Dr. Adil ZORLU

Çocuk ve Genç Psikiyatristi
Psikodramatist

www.adilzorlu.com

dr.adilzorlu@gmail.com

0532 068 36 38

GAPS Practitioner – Klinik Psikonöroimmunoloji - Orthomolecular Medicine

UNSUZ MUZLU KEK

İçindekiler :

- 1 büyük çay b. rondoda çekilmiş fındık/badem
- 1 büyük çay b. rondoda çekilmiş h. cevizi
- 2 yumurta
- 1 çay k. kabartma tozu
- 1 çatalla ezilmiş muz
- 1 tatlı k. Pekmez (veya bal)
- 1 çorba k. Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı

Yapılışı:

Hepsini tahta kaşıkla karıştırın muffin kalıplarına doldurup önceden ısıtılmış fırında 180C derecede 15-20 dk pişirin.

Unsuz Muzlu Pankek

İçindekiler :

- 2 yumurta
- 1Tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 büyük muz
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı

Yapılışı:

Hepsini blenderdan geçirin ve de zeytinyağı ile yağlanmış tavaya azar azar dökün, dikkatlice çevirerek altın rengini alana kadar pişirin.