



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

TAHILSIZ TOST EKMEĞİ

İçindekiler

200 gr çiğ kaju fıstığı veya 2,5 su bardağı un gibi çekilmiş çiğ kaju fıstığı

4 adet orta boy yumurta (65 gr/yumurta)

1 çorba kaşığı elma sirkesi

½ çay kaşığı karbonat

½ çay kaşığı tuz

½ çay kaşığı mahlep (isteğe bağlı)

Yapılışı

1-Fırını 160C'ye ayarlayın

2-Kaju fıstıklarını un gibi olana dek kahve değirmeninde/robotta çekin.

3-Yumurtaları tuz ile birlikte köpürüp kabarana dek 2 dk çırpın.

4-Yumurtaların üzerine diğer tüm malzemeleri ekleyip 1 dk daha çırpmaya devam edin.

5-20cmx10cm ebatlarında baton bir kalıbı pişirme kağıdı ile kaplayın, üzerine kabak çekirdekleri serpiştirip fırına verin.

6-Çıkartın, 2 saat soğutun, ince ince dilimleyin.

7-Kızartın veya tost yapın: mutlaka bu şekilde servis edin. Tahin pekmezle de süper gittiğini söylemeliyim.