



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

HİNDİSTAN CEVİZİ UNU EKMEĞİ

Malzemeler:

1 su bardağı hindistancevizi rendesi

1 su bardağı yulaf kepeği

1 bardak kefir

Su (Peynir altı suyu)

YAPILIŞI :

Malzemeleri karıştırın, suyu ekleyin ve çok sulu olmayan cıvık bir hamur elde edin. Bir gece önceden hazırlayacağınız bu hamuru oda sıcaklığında sabaha kadar bekletin. Ertesi sabah, iyice yağladığınız bir borcam içinde fırına koyun, önceden ısıtılmış fırında 150-200 derecede üzeri kızarana dek pişirin.