



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

LİMONLU KARABUĞDAY UNLU KEK

Malzemeler:

- 2 adet yumurta
- 1 yk hindistan cevizi yağı
- 1 çb badem (suda bekletilip sonra un haline getirilmiş)
- 3 yk karabuğday unu
- 5 adet hurma
- 1 yk hindistan cevizi tozu
- 1 adet limon suyu (taze limon)
- 1/2 yk karbonat

Öncelikle oda sıcaklığındaki iki yumurtayı 4-5 dk. kadar çırparak köpürttün. 1 yemek kaşığı da hindistan cevizi tozu ekleyin. Çırpıttığım yumurtanın içine hindistan cevizi tozu ve bir limonun kabuğunu ekledim, aroma kattım. 1 çb çiğ bademi yaklaşık 4 saat kadar ılık suda beklettin. Çiğ bademin suyunu süzdükten sonra 5 adet hurma ile beraber mutfak robotundan geçirin. Bu karışımı, limon suyunu, karabuğday ununu, karbonattı ve hindistan cevizi yağını sırasıyla ekleyelim.(İsteğe bağlı olarak içine ceviz ve badem eklenebilir.) Tüm karışımı birkaç dakika daha karıştırıp kek kalıbına dökelim. Önceden ısıttığımız fırında 170 C' de 20 dk. pişirelim.

Afiyet Olsun