

Nohut Unlu Protein Krep

Toplam 20 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 10 dk

4 kişilik

Kolay

~188 kcal

Açılış 7/10

Nohut unlu protein krep, klasik una alternatif olarak bakliyat tabanlı kullanan tuzlu bir kahvaltı tarifidir.

Malzemeler

- 1 su bardağı nohut unu
- 2 adet yumurta
- 150 gr yoğurt
- 120 ml su

Yapılış

- Akşam için tava, kase ve ölçüleri hazırlayın, pişirme başlayınca itim bozulmasın.
- Tavayı orta ateşte 2 dakika ısıtın. Tavanın üzerine yağlayın.
- Tüm malzemeyi pürüzsüz olana kadar çırpın.
- Hamuru 5 dakika dinlendirin, nohut-unlu-protein-krep akşam için.
- Krepeleri tavada iki yüz pişirip yoğurtla servis edin.
- Kıvamı oturuncaya kadar servis edin, fazla bekletmek peynirli dokuyu sertleştirir.

PÜF NOKTASI

Hamuru 5 dakika dinlendirmek nohut unununun sıvı çekmesini sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Krepeleri sıcak servis edin, yanına yoğurt ve taze otlar koyun.

Alerjenler

Süt

Yumurta