

רכיבים:

3 כוסות קמח מרמולייט
¼ כוס קמח חומס
¼ כוס קמח סויה
שתי כפות שטוחות שמרית
1 ביצה
½ כוס שמן
2 כפיות שטוחות סוכר
1 כפית מלח
שתי כוסות מים פושרים

אופן ההכנה:

1. לערבב הכל במיקסר יד חשמלי למרקם דומה לחומס.
2. לשים בשתי תבניות גדולות נייר אפייה, ועליהן להניח עיגולים בעובי 1 ס"מ
3. להשהות לתפיחה במשך שעה בתנור שחומם מעט מאד קודם. לאפות כ-20 דקות בחום בינוני עד שהפיתות מזהיבות. לקרר אותן על רשת או על דפנות התבנית למניעת לחות בתחתית הפיתה. לצנן ולהקפיא עד לשימוש.