



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## DİYET KURABIYE

2 su bardağı kepekli un  
1 su bardağı un  
1 yumurta  
1 çay bardağı esmer şeker  
1 çay kaşığı kabartma tozu  
1 çay bardağı kuru üzüm  
1 çay bardağı süt  
Yarım çay bardağı zeytinyağı

Derin bir kaptaki kepekli un, normal un, kabartma tozu ve kuru üzümü karıştırın. Üzerine süt ve zeytinyağı koyup yoğurun. Son olarak yumurtayı ilave edip hamuru toparlayın. Daha sonra hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartıp elinizle şekil verin. Pişirme kabınıza yerleştirin ve önceden ısıtılmış 200 derecedeki fırında 15 dakika pişirin. Fırından alıp soğumasını bekleyin. Çayın kahvenin yanında soğuk servis yapın.