



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENERJİ BARI

- 1/2 bardak bal
- 1/4 bardak kahverengi şeker
- 1/4 bardak fıstık ezmesi
- 2 bardak güçlü gevreklerle sahip mısır gevreği, ufalanmış
- 1/2 bardak kurutulmuş yaban mersini
- 1/3 bardak öğütülmüş badem
- 1/4 bardak kurutulmuş muz parçaları
- 1/3 bardak beyaz çikolata parçaları

Muz parçalarını iyice ufalayıp bir kaba alın. Bal ve kahverengi şekeri geniş bir kaptan ısıtıp 1 dakika kadar kaynatın. Fazla kaynatırsanız enerji barları çok kırılgan olacaktır. Bal ve şekeri ısıttığınız kabı ateşten alıp içine fıstık ezmesini katarak iyice karıştırın. Karışıma geri kalan tüm malzemeleri ekleyerek güzelce karıştırın. Homojen dağılmasına dikkat edin.

20 cm'lik kare bir tepsinin altını ve yanlarını sıvı yağ ile yağlayın. Bir kepçe yardımı ile karışımı tepsiye döküp eşit bir şekilde yayın. Tepsiyi 30 dakika boyunca buzlukta bekletin.

Tepsideki karışımı kesme tahtasına alın. Oda sıcaklığına gelene kadar bekleyip 10 eşit parçaya bölün. Enerji barlarını yağlı kağıda sarıp kilitli torbalarda saklayabilirsiniz. Hemen kullanmayacaksanız buzlukta 3 ay saklamanız mümkün.

