



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU İNCİRLİ ENERJİ BAR

<https://migros.com.tr>

Yarım su bardağı yulaf
2 yemek kaşığı bal
2 yemek kaşığı pekmez
1 çay bardağı fındık
1 çay bardağı ceviz
1 su bardağı kuru incir

1. Fındıkları ve cevizleri robottan geçirin.
2. Üzerine yulaf, kuru incir, bal ve pekmezi ekleyip macun kıvamına gelene kadar tekrar robottan geçirin.
3. Karışımı yağlı kağıdın üzerine serin ve şekil vererek buzdolabında 2 saat bekletin.
4. Buzdolabından çıkarın ve keserek porsiyonlayın.

