



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ATIŞTIRMALIK DİYET KURABIYE

- 2 adet muz
- 2 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 adet yumurta
- Yarım ay bardağı yağsız süt
- 1 tatlı kaşığı kakao
- 1 orba kaşığı bal
- 1 kase iri çekilmiş ceviz
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı toz zencefil

Önce derin bir karıştırma kabının içinde muzları soyup çatalla iyice ezin. Üzerine yumurtayı, yulaf ezmesinin yarısını, sütü, kakaoyu, iri çekilmiş cevizin yarısını, tarçın, bal ve zencefili ilave edip spatula ile iyice karıştırın. En son kalan yulaf ezmesi ve iri çekilmiş cevizini ekleyip bir süre daha karıştırın. Bu işlemden sonra vaktiniz varsa karışımı 1 saat kadar bekletin.

Süre sonunda fırınınızı 180 dereceye ayarlayıp, yağlı kağıt serilmiş fırın tepsinizi hazır edin. Karışım koyu bir kıvam almış olmalı, eğer kıvamı sulu gibi geldiyse biraz daha yulaf ezmesi ilave edebilirsiniz. Karışımından 1 orba kaşığı alıp tepsiye koyun ve yine kaşık yardımıyla şekil vermeye çalışın.

Karışımı bu şekilde tepsiye dizdikten sonra 180 derece ısınmış fırında 15 dakika kadar pişirin. Fırından çıkardıktan sonra ilk sıcaklığının geçmesini bekleyin ve atıştırmalık kurabiyelerinizi tabağı alıp servis edin.

