



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALLI GRANOLA TOPLARI

- 150 g Nesfit® Granola Yulaf & Bal
- 2 yemek kaşığı Badem Ezmesi
- 50 g Hurma (çekirdekleri çıkarılmış)
- 2 çay kaşığı Chia Tohumu
- 1 avuç Kurutulmuş Meyve (kabuklu yemiş, badem, antepfıstığı, vs.)
- Rendelenmiş hindistancevizi (isteğe bağlı kaplama malzemesi)
- 1 paket Matcha (yeşil çay) tozu (isteğe bağlı kaplama malzemesi)
- 1 paket Amaran tohumu (isteğe bağlı kaplama malzemesi)
- 1 paket Pancar tozu (isteğe bağlı kaplama malzemesi)
- 1 paket Susam tohumu (isteğe bağlı kaplama malzemesi)

Nesfit® Granola Yulaf & Bal'ı toz haline gelinceye dek mikserden geçirin.

Badem ezmesi, iri doğranmış hurma, bal ve 3-4 yemek kaşığı su ilave edin.

Tekrar mikserden geçirin. Kıvamlı bir macun elde edeceksiniz. Karışım çok kuru olursa biraz daha su ilave edin.

Gevrek olması için karışıma chia tohumu ve bir miktar kurutulmuş meyve ilave edin.

Karışımı elinizle 2 cm'lik toplar halinde yuvarlayıp, istediğiniz bir malzemeye (sosa) batırın.

Servis etmeden önce en az 30 dakika buzdolabında bekletin.

Not: Protein topları buzdolabında yaklaşık 1 hafta boyunca taze bir şekilde saklanabilir.

