



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## CHİALİ KURUYEMİŞLİ BAR

<https://www.sabah.com.tr>

2 yemek kaşığı chia tohumu  
1/4 su bardağı keten tohumu  
2 adet yumurtanın akı  
1 tutam tuz  
4 yemek kaşığı bal  
Yarım bu bardağı hindistancevizi  
2 yemek kaşığı pekmez  
Üzeri için:  
1 su bardağı kaju fıstığı  
1 su bardağı fındık  
1 su bardağı badem  
Yarım su bardağı antepfıstığı  
Yarım su bardağı susam

Chia'yı 3 yemek kaşığı suda 20 dakika dinlendirin. Ayrı bir yerde keten tohumunu 3 yemek kaşığı suda 20 dakika dinlendirin. Yumurta aklarını tuzla birlikte iyice çırpın. Geniş bir kapta chia, keten tohumu, bal, hindistancevizi, pekmez ve yumurta akını karıştırın. Karışım iki parmak kalınlığında olacak şekilde pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine kaşığın tersiyle bastırarak yayın. Üzerine kaju fıstığı, fındık, badem ve antepfıstığını serpiştirip bastırın. Önceden ısıtılmış 160 derece fırının ısısını 130 dereceye indirin. 45 dakika pişirip sürenin sonunda fırının kapağını açmadan soğumaya bırakın. Daha sonra fırından alıp üzerine susam serpin. Buzdolabında 1 saat dinlendirip dilimleyin.

