



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİKOLATALI KİNOALI TOPLAR

Yarımşar su bardağı kırmızı ve beyaz kinoa tohumu

Yarım su bardağı susam

1 yemek kaşığı amarant tohumu

5 adet hurma

Yarım su bardağı fındık

Yarım su bardağı kaju fıstığı

200 gram glutensiz bitter çikolata

10 gram kakao yağı

1-2 yemek kaşığı keten tohumu

1 yemek kaşığı chia tohumu

1 tatlı kaşığı tarçın

1 yemek kaşığı hindistancevizi yağı

1 tatlı kaşığı toz zencefil

Kinoa ve susamı tavaya alıp susamın rengi dönüp kinoa küçük sesler çıkarak patlamaya başlayınca ocaktan alın. Başka bir kaba aktarıp soğumaya bırakın. Amarantı bir kaba alıp üzerini 2 parmak geçecek kadar kaynar su ilave edin ve ocağa oturtun. 15 dakika orta ısıda haşlayıp ocaktan alın. Soğuması için süzgece aktarın. Hurmaların çekirdeklerini çıkarıp fındık ve kaju fıstığı ile birlikte harmanladıktan sonra keskin bir bıçakla kıyın. Bitter çikolatayı benmari usulü eritin. Tüm malzemeyi iyice karıştırıp harçtan ceviz büyüklüğünde bezeler koparın. Avucunuzda yuvarlayıp dilediğiniz şekilde süsleyerek servis yapın.

