



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET CHEESECAKE

Alt tabanı için:

1 su bardağı badem unu

1 su bardağı yulaf ezmesi

4 iri hurma (1 bardak sıcak suda bekleyecek.)

İç dolgusu için:

2 yumurta (akı ve sarısı ayrılacak)

200 gr. labne

3 yemek kaşığı yoğurt

1 paket vanilya

250 gr. bal kabağı (hurmaları suyuyla birlikte püre haline getirip bal kabaklarıyla pişiriyoruz.)

4 hurma (1 bardak suda beklemiş)

1 çay kaşığı zerdeçal

2 yemek kaşığı nişasta

Badem ve yulafları un haline getiriyoruz. Hurma püresini de içine ekleyip alt tabanını elde ediyoruz. İç dolgusu için, öncelikle yumurta beyazını çırpıyoruz. Diğer yandan yumurta sarısı, labne, yoğurt, hazırladığımız hurmayla pişirdiğimiz kabak püresini de içine ekliyoruz. Sonrasında nişasta ve en son yumurta akını ekliyoruz. Alt tabanını 180 derece fırında 10 dakika ön pişirme yapıyoruz. Sonra iç dolguyu üzerine döküyoruz. Kalıbın etrafını folyoyla sarıyoruz ve 160 derece pişiriyoruz.