



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DİYET KURABIYE

- 1 su bardağı hindistancevizi (50 gr.lık poşet)
- 1/2 su bardağı ufak kırılmış ceviz içi
- 1/2 su bardağı kuru yaban mersini
- 1 su bardağı yulaf ezmesi (rondada biraz çekilecek)
- 1 su bardağı tam buğday unu
- 1/2 su bardağı zeytinyağı
- 1/2 paket kabartma tozu
- 3 yemek kaşığı bal
- 4 yemek kaşığı su

Derince bir kaptaki Hindistan cevizi tozunu, tam buğday ununu, ve rondoda un haline getirdiğiniz yulafı karıştırın. Sonra kabartma tozu, kuru yaban mersini, (kuru üzüm de kullanabilirsiniz) ve ceviz kırıkları ilave edilir. Ardından zeytinyağı, bal ve su katılarak eldiven ile yoğurulur ve hamuru sıkıştığınızda dağılmayan bir kıvam alınca, yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine şekil verilerek aralıklı dizilir. 180 derece önceden ısıtılmış fırında 15- 20 dakika renkleri kızarıp, kahverengiye dönene kadar pişirin. Fırından ilk çıktığı zaman kendini toplaması için ılınmasını beklemek gerekiyor.

