



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ENERJİ BARI

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

- 1/2 bardak ayçiçeği tohumu
- 1/2 bardak balkabağı tohumu
- 1/2 bardak susam tohumu
- 1/2 bardak doğranmış yer fıstığı
- 1/2 bardak doğranmış badem
- 2 bardak pirinç keki (bulamazsanız 1 bardak yulaf)
- 1 bardak pirinç şurubu
- 1 yaprak nori (kurutulmuş yosun)

Fırını önceden 180 derece ısıtın ve tohumları 4 dakika boyunca pişirin. Yer fıstıkları ve cevizleri de 4-5 dakika boyunca fırında pişirin. Pirinç kekini ellerinizle parçalayın. Bütün malzemeleri bir kasede birlikte karıştırın. Noriyi ocakta kavurun, küçük parçalara bölün ve karışıma ilave edin. Pirinç şurubunu bir tencereye koyun. Hafifçe ısıtın, karıştırın. Tüm tohum ve fındıklarla iyice karıştırın. Karışımı eşit şekilde tepsiye serin, iyice bastırın ve soğumaya bırakın. Son olarak parçalara bölün.

