



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENERJİ BARI

2 orba kaşığı rendelenmiş hindistancevizi
150 gram kuru kayısı
150 gram kuru vişne
2 orba kaşığı Bizim Ayçiçek Yağı
2 orba kaşığı fındık yağı
3 orba kaşığı bal
1 ay kaşığı Bizim Mutfak şekerli Vanilin
100 gram yulaf ezmesi
50 gram prinç gevreği
50 gram esmer şeker
2 orba kaşığı ayçekirdeği içi
yarım çay kaşığı tarçın
Üzeri için :
50 gram diyet ikolata

Fırını önceden 180 derece ısıtın. Fırın tepsisine hindistancevizlerini serpiştirin ve 10 dakika hafifçe kızarana kadar pişirin. Kuru kayısıyı ve vişneyi blenderde iyice parçalayın. Isıya dayanıklı bir kaseye bal, fındık ve ayçiçek yağlarını alıp malzemeler birbirlerine iyice karışana kadar birkaç dakika pişirin ve vanilyayı ekleyin. Bütün malzemeleri iyice karıştırap yağlanmış kare biçimindeki bir kalıba yayın. 20 dakika sıcak fırında pişirip soğumaya bırakın. 12 parçaya dilimleyip üzerine eritilmiş çikolata döküp servis yapın.