



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ENERJİ TOPLARI

480 gram kurutulmuş meyve (kayısı, kuru üzüm, kuru incir) karışık
250 gr ceviz, fındık ve badem
Rendelenmiş hindistancevizi ve susam tohumları karışımı
Yeteri kadar bal

Bütün kuru meyveleri kuru üzüm doyununda doğrayın, hepsi aynı boyda olsunlar. Ceviz, fındık ve bademi de aynı boyda doğrayıp kuru meyvelere katın. Balı kontrollü olarak sadece bağlayacak kadar katıp karıştırın. Hamurdan taplar yapın. hindistancevizi ve susam tohumlarına bulayın.
