



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FISTIK EZMELİ VE KEÇİBOYNUZLU BAR

<https://naturelkaseyirdefteri.com/>

3/4 su bardağı doğal fıstık ezmesi (tahin ya da başka bir ezme de olur)

1/2 su bardağı keçiboynuzu unu

1 yemek kaşığı agave şurubu (bal da olur damak tadınıza göre daha az ya da daha çok)

1 yemek kaşığı vanilya özütü

2 yemek kaşığı hindistancevizi yağı (eritilmiş)

Tüm malzemeleri derin bir kaptaki karıştırın. Fırın kağıdı serdiğiniz küçük boy bir kaba eşit miktarda dağılmasına dikkat ederek spatula yardımıyla dökün. Buzlukta 4 saat bekletin. Keskin bir bıçakla karelere bölün. Yiyeceğiniz kadarını yiyip tekrar buzluga atmanız tavsiye edilir.

