



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GLUTENSİZ ÇİKOLATALI KURABIYE

1 su bardağı kinoa
Yarım çay bardağı öğütülmüş keten tohumu
Yarım çay bardağı dövülmüş badem
1 tane muz
3 yemek kaşığı kakao
1 tatlı kaşığı tarçın
1 yemek kaşığı bal
100 gr bitter çikolata

Muzu püre haline getirin, ve bal, tarçın ile birlikte kakao da ekleyerek karıştırın.
Öğütülmüş keten tohumunu, kinoayı, bademi de ekleyerek karışımı yoğurun
İyice karıştırdında elinizde şekil verin
Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine yerleştirin
Önceden ısıtılmış 170 derece fırında yaklaşık 15-20 dakika boyunca hafif renk alana kadar pişirin.
Bitter çikolatayı benmari usulü eritin.
Fırından çıkardığınız kurabiyelerin taban ya da kenar kısımlarını eritilmiş bitter çikolataya batırın.
Yağlı kağıt üzerinde soğutun ve servis edin.

