



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GLÜTENSİZ VE ŞEKERSİZ KURABIYE

1 büyük su bardağı yulaf (250ml)

Yarım su bardağı çiğ fındık

2 adet muz

1 tatlı kaşığı tarçın

5 adet hurma

8-10 adet kuru üzüm

Bir fiske tuz

Bir kabın içinde muzlar çatalla ezilir. Buna rondada bir iki kere çektiğimiz yulaf (un ufak etmeden), yine iri kalacak şekilde çekilen fındık, tarçın, küçük küçük kesilen hurmalar, kuru üzümler ve tuz eklenir. Tahta kaşıkla tüm malzeme karıştırılır. Kaşık yardımıyla alınıp fırın kağıdı serili tepsiye dizilir. 180 derecede 20 dakika pişirilir.

