



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HİNDİSTANCEVİZLİ BAR

Bir olgun muz ezilir. Üstüne 1 yumurta kırılır ve çırpılır. 1 çay kaşığı kabartma tozu ve 6-7 yemek kaşığı toz hindistan cevizi de eklenir, karıştırılır.

Elle şekil verilir ve önceden ısıtılmış 180 derece fırında altları hafif renk değiştirene kadar pişirilir. İsteğe göre benmari usulü eritilen bitter çikolata ile diyet barın üstü kaplanabilir.