



## HİNDİSTANCEVİZLİ TEFFLİ FİT BAR

<https://www.elele.com.tr>

2 su bardağı teff  
1/2 su bardağı çiğ badem  
1/2 su bardağı çiğ fındık  
Fıstık ezmesi  
1/2 su bardağı hurma  
5 adet kuru üzüm  
5 adet kuru incir  
1/2 çay bardağı rendelenmiş hindistancevizi

Çekirdeğini çıkardığınız hurma, çiğ badem ve fındıkları mutfak robotunda çekirin. Bir kaseye alıp bekletin. Mutfak robotundan geçirdiğiniz karışımı kuru üzüm, hindistancevizi, teff ve kuru incir ile harmanlayın. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında 20 dakika kadar pişirin. Fırından çıkarttıktan sonra arzu ettiğiniz gibi dilimleyin ve servis edin.

