



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAHVALTILIK BADEM EZMESİ

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

50 gr badem
1 tatlı kaşığı dolusu kakao
1 tatlı kaşığı hindistancevizi (HC) yağı
1 tatlı kaşığı bal
Portakal kabuğu (Şart değil, ama çok yakışıyor)

Geceden ılık tuzlu suda beklettiğim bademleri sabah ilk iş durulayıp kabuklarını soydum. Soymadan da yapabilirsiniz, ama soyarsanız daha yumuşak kıvamlı olur. HC yağı yoksa sadeyağ, tereyağı, zeytinyağı ile de denenebilir, ama HC yağı kokusu sayesinde bambaşka oluyor.

Önce portakal kabuğu ve bademleri rondoda hamur haline gelene dek çektim. Tüm malzemeleri karıştırdım ve buzdolabına aldım. Badem hamuru mu dersiniz, kreması mı size kalmış. Marzipanı aratmıyor, katbekat güzel oluyor. Sağlıklı yağlarını kavurmadan, bademi yakmadan ve üstelik fitik asidini arındırarak yapmış oluyoruz. Kıvama göre, helva gibi dilimleyerek veya sürerek tüketilebilir. Bu tariftten, etrafını hindistancevizi ile süsleyerek kahve eşlikçisi topçuklar da yapabilirsiniz.

