



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOALI ÇİKOLATALI KURABIYE

Tuba Yapa

- 1 su bardağı kinoa
- 1/3 su bardağı öğütölmüş keten tohumu
- 1/3 su bardağı dövölmüş badem
- 1 adet muz
- 3 yemek kaşığı kakao
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 2 yemek kaşığı bal
- 100 gr bitter çikolata

Muzu püre haline getirin, bal, tarçın ve kakaoyla karıştırın. Kinoayı, öğütölmüş keten tohumunu, bademi ekleyin ve yoğurun. Şekil verip aralıklarla yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine serin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 15-20 dakika üzerleri ve taban kısımları hafif bir renk alana kadar pişirin. Bitter çikolatayı benmari usulü eritin. Fırından alıp ılınmaya bıraktığınız kurabiyelerin taban ya da kenar kısımlarını eritilmiş bitter çikolataya batırdıktan sonra yağlı kağıt üzerinde soğutun ve servis edin.

