



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU MEYVELİ BAR

175 gr margarin
100 gr bal
50 gr kahverengi toz şeker
175 gr buğday ezmesi
175 gr yulaf ezmesi
1.5 çay kaşığı tarçın
85 gr ceviz
85 gr kavrulmuş badem
85 gr dut kurusu
50 gr kurusu
50 gr kuru kayısı
2 adet incir
50 gr susam

Yağı eritelim, balı ve şekeri ekleyip, 5 dakika karamelize oluncaya kadar sürekli karıştıralım.

Badem, kuru kayısı, kuru incir, elma kurusunu robotta çekelim.

Tüm malzemeleri karıştırıp, 5 dakika kadar iyice özleşmesini bekleyelim.

Barı tepsiye yerleştirmeden önce, tepsiye mutlaka yağlı kağıt döşemek gerekiyor. Piştikten sonra rahatlıkla çıkarabilmemiz için yağlamak yetmiyor.

Malzemeyi tepsiye döktükten sonra, elle veya bardakla, iyice bastırarak sıkıştırılmalı. 160 derecede önceden ısıtılmış fırında önce 30 dakika pişirelim. Fırından çıkarıp dilimleyelim Tekrar fırına atıp 15 dakika daha pişirelim.

