



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## LİMONLU VE ZERDEÇALLI ENERJİ TOPLARI

<http://www.verita.com.tr>

1 tatlı kaşığı rendelenmiş Verita Taze Zerdeçal  
Yarım bardak rendelenmiş Verita Hindistancevizi  
12 adet hurma  
1 bardak yulaf ezmesi  
Yarım bardak badem  
1 çorba kaşığı chia tohumu  
4 çorba kaşığı limon suyu  
1 tatlı kaşığı limon rendesi  
1 tatlı kaşığı vanilya özütü

Hurmaların çekirdeklerini çıkarıp beş dakika kadar sıcak su içinde bekletin. Hurmalar yumuşadığında süzün ve mutfak robotunda çekin. Suyunu saklayın. Kalan tüm malzemeleri de mutfak robotuna ekleyip, hamur kıvamı alana dek çalıştırın. Eğer kıvam elinize çok kuru gelirse, her seferinde birer çorba kaşığı ayırdığınız hurma suyundan ekleyerek doğru kıvamı yakalayın. Bir kaşıkla ölçerek ıslattığınız elinize alın ve yuvarlayın. Hindistancevizi döktüğünüz bir tepside yuvarlayıp servis edeceğiniz tabağa alın. Hava geçirmeyen bir kutuda, buzdolabında saklayabilirsiniz.

