



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI VE KAKAOLU UNSUZ MUFFİN

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

500 g pancar (Haşlanmış)
250 g hurma
5 yemek kaşığı ham kakao
150 g ceviz içi
1 tatlı kaşığı tarçın
1 muz
Bir tutam tuz

Kabuğunu soyduğunuz pancarları rendeledikten sonra suyunu iyice sıkın. Hurmaların çekirdeklerini çıkardıktan sonra ılık suda yarım saat kadar bekletin. Ceviz içini, hurmaları, muz, tarçını, rendelenmiş pancarları, bir tutam tuzu ve ham kakaoyu mutfak robotuna aktarıp iyice karıştırın. Elde ettiğiniz hamuru yağlı kağıt serili muffin kağıtlarının içine paylaştırın. Üzerlerini bir kaşık yardımı ile düzeltin. Bu şekilde buzdolabında en az 1 saat kadar bekletin.

