



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

PRATİK HURMA TATLISI

- 6 adet hurma (suda beklemiş)
- 12 çiğ badem ya da fındık
- 1 tatlı kaşığı kakao
- Çeyrek muz
- 2 adet kuru erik
- 1 yemek kaşığı yulaf ezmesi veya kepeği
- 2 yemek kaşığı antepfıstığı (tuzsuz)

Karışımı blender'dan geçirin.
Ceviz büyüklüğünde toplar haline getirin.
Topları antepfıstığına bulayın.
Ortalama 3-4 saat dolapta beklettikten sonra tüketebilirsiniz.

