



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PROTEİNLİ BAR

1 avuç karışık kuruyemiş
2 adet kuru incir
2 adet kuru kayısı
1.5 bardak light süt
240 gr. yulaf kepeği
4 yemek kaşığı tepeleme kakao
1.5 yemek kaşığı fıstık ezmesi

Derin bir kap içine yulaf kepeğini, kuru yemişleri ve kakaoyu koyuyoruz. Cezvede süt ve fıstık ezmesini birlikte ısıtıyoruz. Daha sonra ısıttığımız sütü kabın içine alıyoruz ve bütün malzemeleri birbirine karıştırıyoruz. Yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisine yayıp dikdörtgen şekli veriyoruz. Barlarımızı derin dondurucuda donduruyoruz.