



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SAĞLIKLI RAW BAR

2 su bardağı yulaf ezmesi  
1 su bardağı çiğ badem  
1 su bardağı fıstık ezmesi  
10 adet kuru hurma  
4 yemek kaşığı chia tohumu  
2 yemek kaşığı keten tohumu  
4 yemek kaşığı badem sütü  
Üzeri için:  
80 g bitter çikolata  
Tarif:

Çiğ bademleri Arçelik Doğrayıcı içerisine alıp iri kalacak şekilde parçalayın ve kenara alın.  
Hurmaların çekirdeklerini çıkarın.  
Ardından Arçelik Resital Doğrayıcı içerisine fıstık ezmesi, badem sütü, hurma ve yulafı alarak homojen bir kıvama gelene kadar karıştırın.  
Karışımı derin bir kaseye alın.  
Üzerine chia tohumu, keten tohumu ve parçaladığınız çiğ bademlerin yarısını ekleyip karıştırın.  
Arçelik Ankastre Ocak'ta bitter çikolatayı cam bir kaseye alıp su kaynattığınız bir tencere üstünde benmari usulü eritin.  
Hazırladığınız karışımı yağlı kağıt serdiğiniz borcama boşaltın.  
Elinizle bastırarak her yere eşit dağılmasını sağlayın.  
Kalan çiğ bademleri üzerine serpin.  
Erittiğiniz bitter çikolatayı da bademlerin üzerine gezdirin.  
Hazırladığınız sağlıklı karışımı Arçelik No Frost Buzdolabı'nda bir gece bekletin.  
Dinlendikten sonra dolaptan çıkarın ve dikkatlice küçük kareler halinde kesin.  
Sağlıklı raw barlarınız hazır!

