



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEKERSİZ YAĞSIZ KURABIYE

Pelin Bozkurt Bilgiç

- 2 adet kabak
- 2 adet havuç
- 2 adet muz
- 5 adet hurma
- 1/2 su bardağı badem unu
- 1/2 su bardağı hindistancevizi unu
- 1/2 çay kaşığı glutensiz un
- 4 yemek kaşığı bal
- 25 gr file badem
- 2 yemek kaşığı kakao
- 2 yemek kaşığı keçiyoynuzu unu
- 2 yemek kaşığı keçiyoynuzu pekmezi
- 2 adet yumurta
- 1 paket kabartma tozu

Hurmaları 1 bardak suda bir taşım kaynatın.Sonra süzerek kabukları ve çekirdeğinin kolay çıkmasını sağlayın. Havuçları ve kabakları rendenin ince yeriyle rendeleyip avuçlarınızda suyunu sıkın.Yoksa kıvamı tutturmak için daha fazla un koymanız gerekebilir.

Muz ve hurmaları blenderda ezip püre haline getirin.

Derin bir kaptta tüm malzemeleri biraraya getirip iyice yoğurun.

Fırını 150 dereceye ayarlayıp ısıtın.

Tepsiye dondurma kaşığı ile eşit parçalar alıp aralıklarla dizin.

Fırında 25 dakika pişirin.

Not: İçi yumuşak olan bu kurabiyein içinde taze sebzeler olduğundan ve katkı maddesi içermediğinde çabuk tüketmenizi öneririm.

