



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAHILLI BAR

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

170 g kinoa
160 g yulaf
140 g tuzsuz fıstık
180 g keten tohumu
110 g çiğ badem
80 g Hindistan cevizi
Bir tutam tuz
120 g kuru vişne
100 g akçaağaç şurubu
50 g fındık yağı
100 g fıstık ezmesi
100 g bal

Kinoa ve yulafı bir tavada hafif kavurun. Soğuduktan sonra iri doğradığınız tuzsuz fıstık, keten tohumu, çiğ badem, Hindistan cevizi, tuz ve kuru meyvenizi ekleyip karıştırın. Bir sos tenceresinde akçaağaç, şurubu, fındık yağı, fıstık ezmesi ve balı eritin. Kinoa karışımına ekleyip karıştırın. Yağlı kağıt serili fırın tepsisine yayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30 dakika pişirin. Soğuduktan sonra dilimleyerek servis yapın.

