



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

UNSUZ MUZLU KURABIYE

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

- 2 adet olgun muz
- 1 su bardağı yulaf ezmesi (glutensiz)
- 1/2 su bardağı hindistancevizi rendesi
- 1/4 su bardağı bal veya akçaağaç şurubu
- 1/4 su bardağı sıvı yağ (hindistancevizi yağı veya hindistancevizi yağlı karışım tercih edilebilir)
- 1 tatlı kaşığı vanilin özütü
- Yarım çay kaşığı tuz
- 1/2 su bardağı yulaf ezmesi (kurabiyelerin üzerini kaplamak için)

Olgun muzları bir çatalla iyice ezin. Püre kıvamına gelene kadar ezme işlemine devam edin.

Ezilmiş muzun üzerine yulaf ezmesi, hindistancevizi rendesi, bal veya akçaağaç şurubu, sıvı yağ, vanilin özütü ve tuzu ekleyin. Malzemeleri iyice karıştırın.

Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alarak avuç içinde yuvarlayın. Hazırladığınız yulaf ezmesine bulayın ve yağlı kağıt serili bir tepsiye aralıklı olarak yerleştirin.

Önceden ısıtılmış 180°C fırında, kurabiyeler altın rengini alana kadar yaklaşık 15-20 dakika pişirin.

Fırından çıkan kurabiyeleri soğuduktan sonra servis yapın. Çay veya kahve eşliğinde sağlıklı atıştırmalığın keyfini çıkarın.