



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞEKERSİZ KURABIYE

- 1 adet olgun muz
- 1 su bardağı yulaf ezmesi(poşette satılan)
- 5 adet hurma
- 2 adet kuru incir
- 5 adet ceviz
- 1 yemek kaşığı hindistancevizi
- 1 yemek kaşığı ay çekirdeği içi
- 1 çay kaşığı tarçın

Önce rondoda çoğunluğu un gibi olacak şekilde 1 su bardağı yulaf ezmesi çekilir. Sonra olgun 1 muz bir kabın içinde çatalla ezilir. Çekilmiş yulaf eklenir. Hurmalar ve incirler minik minik doğranır. Cevizler ufalanır, ardından hindistancevizi, çekirdek ve tarçın katılır. Tamamı eldiven ile yoğurulup şekil verilir. Fırın kağıdı serili tepsiye aralıklı olarak dizilir. 180 derecede önceden ısıtılmış fırında 20-25 dakika pişirilir.

