



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

UNSUZ VE ŞEKERSİZ KURABIYE

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

1 ay bardağı çiğ badem
1 su bardağı yulaf ezmesi
1 tatlı kaşığı tarçın
2 muz

Bademleri iri kıyıp bir tavaya alın. Yulaf ezmesini ilave edip 7-8 dakika ara ara karıştırarak kavurun. Tarçını ilave edip ocaktan alın. Muzları derin bir karıştırma kabına alıp bir atal yardımıyla ezin. Kavurduğunuz badem ve yulafları ilave edip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar bir spatula yardımıyla karıştırın. Harçtan bir yemek kaşığı büyüklüğünde parçalar alın. Çok bastırmadan yuvarlayarak yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 12-15 dakika pişirip sıcak servis yapın.

