



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

VİTAMİN DEPOSU

6 kaşık margarin
1 çay bardağı bal
Yarım bardak esmer şeker
1 bardak yulaf ezmesi
1 bardak parçalanmış ceviz
1 bardak üzüm
2 kaşık susam
2 kaşık hindistancevizi
1 tatlı kaşığı tarçın

Yağı eritelim bal ve şekeri ekliyelim iyice erisin iyice karıştıralım erisin ocaktan indirelim üstüne diğer malzemelerin hepsini koyalım karıştıralım 170 derece fırında dikdörtgen tepside 35 dak pişirelim soğuduktan sonra bölelim, bölmeden önce iyice soğuması lazım dağılmaması için.