



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YEMİŞ ADAMLAR

Refika Birgöl

6 avuç Kuru Dut  
7-8 adet Kuru İncir  
10-12 adet Gün Kurusu  
1 avuç Ceviz  
2 avuç Badem

6 avuç kuru dut, 7-8 adet kuru incir ve 10-12 adet gün kurusunu Valso[?]da rahat çekilemek için malzemelerin hemen hemen yarısına gelecek şekilde sıcak su ekleyin. Dut ile bademi Valso[?]ya koyun ve ufak parçalar haline gelene kadar çekin. Bu karışımı bir kaba alın. İncirleri, daha rahat çekilebilmesi için bir kaç parçaya bölün ve Valso[?]dan çekin. Bu çektiğiniz incirlerin yarısını hazırladığınız dut karışımına ekleyin. Sonra kayısıları da birkaç parçaya bölün ve 1 avuç cevizle beraber Valso[?]ya ekleyin. Kalan incirleri de kayısı karışımına ekleyin ve 5-6 tane karanfilin tepelerini ufalayarak bu karışıma ekleyin. Fırın tepsinize fırın kağıdı yerleştirin ve bu karışımları üzerine 1 parmak kalınlığında olacak şekilde yayın, isterseniz pasta kalıpları ile şekiller de verebilirsiniz ve daha eğlenceli bir hale getirebilirsiniz. Fırında 50 derecede yaklaşık 5-5,5 saat bekletin. Böylece iyice kuruyacak ve pestil lezzetinde çikolata alternatifi sağlıklı bir atıştırmalığınız olacak. Çocuğunuza da gönül rahatlığı ile kendinizin yaptığı bu atıştırmalıktan yedirebilirsiniz.

