



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YULAF LI KURABIYE

3 su bardağı yulaf
1 ay kaşığı karbonat
1 ay kaşığı tarçın
1/2 çay kaşığı muskat
2 orba kaşığı hindistan cevizi
2 yumurta
1/2 çay bardağı erimiş tereyağı veya sıvıyağ
2-3 orba kaşığı iek balı (veya agave şurubu)
2 orba kaşığı kuru üzüm (sapı ayıklanmış)
2 orba kaşığı ince doğranmış kuru incir, kuru kayısı vb.
Arzuya göre vanilya ekleyebilirsiniz.

Yulafın yarısını (1,5 bardak) robottan geçirerek un haline getirin.

Karbonat, tarçın, muskat, vanilya ve hindistan cevizini un halindeki yulafa karıştırın.

Ayrı bir kapta yumurta, erimiş tereyağı (veya sıvıyağı) ve balı kprtene kadar çırpın. Yumurtalı sıvı karışıma un haline getirdiğiniz yulaf karışımını ekleyin ve düşük ayarda ırpıma devam edin.

zerine kalan yulafı (ğtlmemiş olanı), kuru üzüm ve diğer kuru yemişleri ekleyip karıştırın. Yumuşak ve yapışkan bir karışım elde edeceksiniz.

Bu hamurdan istenilen büyüklükte yassı kurabiyeler hazırlayın.

Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine kurabiyelerinizi dizin. Önceden ısıtılmış fırında 150 derecede 15-20 dakika altın rengi olana kadar pişirin. Kuru yemişlerin yanmaması için düşük ısıda pişirin ve 15 dakikadan sonra kontrol etmeye başlayın.

Altın rengine dönüp hafif kırılaşmaya başlayınca çıkarabilirsiniz.

Not: İşlenmiş şeker içermeyen bu tarifi bal eklemeden veya fruktoz ile hazırlarsanız diyabetli hastalar da ölçülü oranda tüketebilir.

