



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZENCEFİLLİ HAVUÇLU MUFFİN

- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1/4 su bardağı hurma özü veya organik pekmez
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- Yarım su bardağı ev yapımı elma sosu
- 1 yemek kaşığı rendelenmiş taze zencefil
- 1 su bardağı rendelenmiş havuç
- 3/4 su bardağı badem unu
- 3/4 su bardağı yulaf ezmesi
- 1/4 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 paket kabartma tozu
- 1/4 su bardağı kuru üzüm

Chia tohumlarını havanda hafifçe ezin, orta boy bir kasede suyla birlikte karıştırın. 5 dakika suyunu çekmesi için dinlendirin. Hurma özü ve organik pekmezi ilave edip karıştırın. Hindistan cevizi yağı, elma sosu, taze zencefil ve havucu ekleyip karıştırın. Ayrı bir yerde badem unu, yulaf, tuz, zerdeçal ve kabartma tozunu karıştırın. Chia tohumlu karışımın üzerine ilave edip karıştırın. Üzüm ekleyip harmanlayın. Muffin kalıplarına pay edip önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Ilık olarak servis yapın.

