KİRAZ'IN MUTFAĞI



Elmalı Yulaflı Enerji Barı

Süre: 40 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 15 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 25 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 10 kişilik

Malzemeler:

- 2 su bardağı yulaf ezmesi
- 2 elma
- 1 olgun muz
- Yarım su bardağı ceviz
- 2 yemek kaşığı tahin
- 1 çay kaşığı tarçın
- 2 yemek kaşığı kuru üzüm

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Gluten içeren tahıllar, ceviz ve susam.

Ön Hazırlık:

Elmaları yıkayıp rendeleyin; muzun kabuğunu soyup ezin. Cevizi iri kıyın ve kuru üzümleri ayıklayın. Fırını 180°C'ye ısıtıp küçük bir fırın kabına pişirme kâğıdı serin.

Servis Önerisi:

Tamamen soğuyan enerji barlarını dilimleyip ara öğünde servis edin. Artanları kapalı kapta buzdolabında saklayın; servis öncesi oda sıcaklığına getirebilirsiniz.

Yapılışı:

1. Meyveleri ve cevizi hazırlayın:

- Elmaları rendeleyin, muzu çatalla püre yapın ve cevizi iri parçalar halinde kıyın.
- Üzümleri de eklemeye hazır edin. Elmanın bütün suyunu sıkmayın; karışımın bir arada kalmasına yardımcı olur.

2. Bar harcını birleştirin:

- Yulaf ezmesi, elma, muz, ceviz, tahin, tarçın ve kuru üzümü geniş kapta karıştırın.

Kiraz'ın Mutfağı

- Tüm yulaflar nemlenip karışım bastırılınca bir arada durana kadar spatulayla harmanlayın.

3. Karışımı tepsiye bastırın:

- Harcı pişirme kâğıdı serili kaba aktarın ve kaşığın arkasıyla eşit kalınlıkta, sıkıca bastırın.
- Kenarları da düzeltin; ince ve kalın bölgeler farklı sürede pişer.

4. Pişirip soğutun:

- 180°C fırında yaklaşık 25 dakika, üst yüzey hafifçe renk alıp karışım toparlanana kadar pişirin.
- Kabı fırından çıkarıp tamamen soğutun; sonra keskin bıçakla barlara ayırın. Sıcakken kesmek parçalanmalarına neden olabilir.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Karışımın ortası pişip bütün halinde tutulabilecek kadar toparlanmalı; kenarlar hafifçe renk almalıdır. Barlar fırından çıktığında yumuşak olabilir, kesmeden önce tamamen soğumasını bekleyin. Elmanın suyu fazlaysa rendeledikten sonra yalnızca fazla suyunu hafifçe süzün.

Saklama:

Tamamen soğuyan ürünü kapalı kapta buzdolabında iki ila üç gün saklayın. Katlar arasına yağlı kağıt koyun; servis öncesinde gerekiyorsa kısa süre düşük ısıda canlandırın.

>> **İpucu:** Barları tamamen soğumadan kesmemek dağılmalarını önler.

Kiraz'ın Mutfağı