



KIRAZ'IN  
MUTFAĞI



## Elmalı Havuçlu Enerji Topları



**Süre:** 45 Dakika dk

## **Tarif:**

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 14 adet

## **Malzemeler:**

- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 küçük elma
- 1 küçük havuç
- 8 yumuşak hurma
- 2 yemek kaşığı tahin
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi rendesi
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 tutam tuz

## **Alerjen Uyarısı:**

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

## **Ön Hazırlık:**

Hurmanın çekirdeklerini çıkarın. Çok sert hurmaları on dakika ılık suda bekletip tamamen süzün. Elma ile havucu yıkayıp ince rendeleyin ve fazla sularını sıkın. Mutfak robotunun haznesini kuru tutun. Topları dinlendirmek için pişirme kağıdı serili tabak hazırlayın.

## **Servis Önerisi:**

Enerji toplanlarını küçük porsiyonlar halinde süt veya şekerli çayla soğuk servis edin.

## **Yapılışı:**

### **1. Kuru tabanı çekin:**

- Yulaflı mutfak robotunda un haline getirmeden iri kırıntı dokusuna gelene kadar kısa aralıklarla çekin.
- Hurma, tahin, tarçın ve tuzu ekleyip karışım birbirine tutunmaya başlayana kadar çalıştırın.

### **2. Sebzeleri ekleyin:**



- Suyu sıkılmış elma ile havucu ve chia tohumunu robota ekleyin.
- Malzemeler eşit dağılınca robotu durdurun, uzun süre çekerek karışımın yağını çıkarmayın.

### **3. Topları şekillendirin:**

- Karışımından cevizden küçük parçalar alıp nemli avuç içinde yuvarlayın.
- Çok yumuşaksa biraz yulaf, kuruyrsa bir tatlı kaşığı su ekleyerek küçük ayar yapın.

### **4. Kaplayıp dinlendirin:**

- Topları Hindistan cevizi rendesinde yuvarlayıp hazırlanan tabağa dizin.
- Buzdolabında en az otuz dakika dinlendirin ve sertliklerini kontrol ettikten sonra kapalı kaba alın.

### **Pişme ve Kıvam Kontrolü:**

Bu tarif pişirilmez. Karışım avuçta sıkıldığında dağılmadan birleşmeli, ancak yağlı ve yapışkan bir macuna dönüşmemelidir. Elma ile havuç iyi sıkılmazsa topar biçimini kaybeder. Soğutulan topar ele alındığında yassılaşımadan şeklini korumalıdır. Hurmanın doğal tatlılığına göre ek tatlandırıcı gerekmemelidir.

### **Saklama:**

Enerji toparlarını kapalı kapta buzdolabında üç güne kadar saklayın. Nemli meyve ve sebze içerdiği için oda sıcaklığında uzun süre bırakmayın. Ev dışında taşınacaksa buz aküsü kullanın ve küçük porsiyonlar halinde sunun.

>> **İpucu:** Elma ve havucun suyunu sıkarak lezzeti yoğunlaştırır, toparların dağılmasını önler ve yulaf miktarını gereksiz yere artırma ihtiyacını azaltır.