



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

4 TOHURLU GRANOLA KRAKERLERİ

50 gram yulaf ezmesi
50 gram ayçiçeđi tohumu
30 gram balkabađı tohumu
20 gram chia tohumu
15 gram keten tohumu
1 tutam tuz
100 ml su
1 yemek kaşığı zeytinyağı
3 yemek kaşığı bal

Orta boy bir kasede yulaf ezmesi, ay çekirdeği, kabak çekirdeği, çiya tohumu, keten tohumunu karıştırın ve bir tutam tuz ekleyin.
Suyu kanatın ve yulaf ve tohum karışımının üzerine dökün.
Zeytinyağı ve balı ekleyip iyice karışmasını sağlayın.
Karışımı fırında pişirme aksesuarına aktarın ve bastırıp eşit bir tabaka halinde yayın. Fırında pişirme aksesuarını Airfyer sepetine koyun ve cihazı belirtilen şekilde çalıştırın. (35 dk, 160 derece)
Piştikten sonra Airfyer'dan çıkarın. Pişmiş granolayı bir kesme tahtasına aktarın ve servis etmeden önce tamamen soğumaya bırakın. Ardından parçalara ayırıp servis edebilirsiniz.

Not: Krakerleri hava geçirmez bir kapta bir haftaya kadar saklayabilirsiniz.

