



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BADEMLİ GRANOLA BAR

<http://www.hurriyet.com.tr>

180 gram yulaf ezmesi
125 gram iç ceviz (küçük parçaları)
75 gram tuzsuz iç badem (kıyılır)
60 gram hindistancevizi
3 çorba kaşığı esmer şeker
150 mililitre bal
2 çorba kaşığı tereyağı
1,5 çay kaşığı vanilya
1/4 çay kaşığı tuz
50 gram karışık meyveli buğday ve pirinç gevreği

Fırını 170 dereceye ısıtın. Fırın tepsinine kalın bir folyo yayın. Yulaf, ceviz ve bademi tepsiye yayın ve 7 dakika kadar fırınlayın. 7 dakika sonunda hindistancevizini de bu karışıma ilave edin ve birlikte 6-8 dakika kadar daha pişirin. Hindistancevizinin yanmaması için dikkatli olun, rengi sararır sararmaz fırından alın. Fırının sıcaklığını 150 dereceye düşürün. 23x33 santimetrelilik fırın kabına alüminyum folyo yayın ve yağlayın. Yulafli karışımı derin bir kaseye alın. Küçük bir tencereye bal, esmer şeker, yağ, vanilya ve tuz koyun. Orta ateşte şeker eriyene kadar hafifçe çırparak ısıtın. Yulafli karışımın içine dökün ve karıştırın. Hazırlanan kalıba dökün, çok bastırmadan üzerini düzeltin ve 20 dakika kadar fırınlayın. Tamamen soğuduktan sonra folyo ile birlikte alın, kesme tahtasına ters çevirin. Folyoyu kaldırın ve istediğiniz büyüklükte dikdörtgenlere bölün. Hava almayan bir kutuda tek sıra halinde bir hafta müddetle saklayabilirsiniz.

