



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

GRANOLA BAR

- 3 su bardağı yulaf ezmesi
- ½ su bardağı çiğ badem içi
- ½ su bardağı çiğ fındık içi
- ½ su bardağı ceviz
- ½ su bardağı çiğ ay çekirdeği içi
- 1 fincan kuru üzüm
- 4-5 adet ufak kesilmiş kayısı
- 1 fincan yaban mersini
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı toz tarçın
- 3 yemek kaşığı bal
- 1 tatlı kaşığı pekmez
- 1 minik kavanoz bebe elma-şeftali püresi

İlk öce fırınımızı 175 derecede ısıtarak işe başlayalım. Derince bir kaba yulaf ezmesini ve ay çekirdeği içini dökelim.

Kuru yemişleri (ceviz, fındık, badem) i iri kalacak şekilde dövdükten sonra kabımıza ilave edip hepsini harmanlıyoruz.

Daha sonra kesilmiş kayısıları, yaban mersinini, kuru üzümü ve tarçını ekliyoruz.

Şimdi de bu karışıma zeytinyağını, balı, meyve püresini ve pekmezi katıp tahta kaşıkla homojen hale gelinceye kadar karıştırıyoruz.

Fırın tepsisine yağlı kağıt yayıp üzerine gronalamızı döküyoruz.

Akışkan olmadığı için tahta kaşıkla düzeltip kalınlığının tepsinin her tarafında eşit dağılmasını sağlıyoruz.

20- 25 dakika ara sıra kontrol ederek pişiriyoruz. Üstü kızardığı zaman olmuş demektir. Fırından ilk çıktığında yumuşak olacaktır.

Fakat yarım saat kadar soğuduğunda ktır ktır olacaktır.

İsterseniz elinizle kırıp cam kavanozda saklayabilirsiniz.

