



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GRANOLA BAR

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Yarım su bardağı fındık  
Yarım su bardağı ceviz  
10 adet hurma  
6 adet kuru incir  
1 çay bardağı glutensiz yulaf ezmesi  
1 çay kaşığı tarçın  
1 dolu yemek kaşığı hindistancevizi tozu  
3 yemek kaşığı su

Öncelikle hurmaları sıcak suda 10-15 dakika bekletin. Daha sonra hurmaların çekirdeklerini çıkarıp robottan geçirin. Fındık ve cevizleri gelişigüzel minik parçalara ayırın. Daha sonra hurmaların üstüne fındık, ceviz, tarçın, yulaf, hindistancevizi ve su ekleyin. Son olarak incirleri minik küp şeklinde doğrayıp karışıma ekleyin ve yoğurun. Elde ettiğiniz karışımı, yağlı kağıt serili dikdörtgen bir kaba bastırarak yerleştirin. Yarım saat buzdolabında beklettikten sonra dilimleyip tüketebilirsiniz.

