



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GRANOLA NEDİR?

Granola; içerisinde tahıl, kuru yemiş, taze ya da kuru meyve kullanılarak oluşur. Hem besleyici hem de sağlıklı olması pek çok kişi tarafından tercih edilmesine ve sıkça kullanılmasına yol açmıştır. Granola içeriğinden ötürü lezzetli ve doyurucu niteliktedir. Bu da atıştırmalık olarak tüketilmesinin yanında öğün olarak da tüketilmesini sağlar. Granola, Amerikalı doktor James Caleb Jackson tarafından ortaya çıkmıştır. Müsliden farklı olarak granola çoğunlukla soğuk servis edilir.

