



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GRANOLA NEDİR?

Her an her yerde yanınızda bulundurabileceğiniz, uzun süre saklanabilir, dilediğiniz malzemeye yapabileceğiniz granola barlar, besleyici ve sağlıklıdır. 10 dakikada hazırlayabilir, ara öğünlerinizde, çay saatinde, spor öncesi veya sonrasında içiniz rahat tüketebilirsiniz.

Sağlıklı öğünlerin hızlı atıştırmalığı granola bar, yulaf, bal, fındık, muz, karabuğday, pirinç ve esmer şeker gibi malzemelerden oluşan granola, hem kahvaltılık hem de atıştırmalık bir yiyecektir. Tatlandırmak için kuru üzüm, meyveler, hurma ve çikolata gibi farklı malzemeler eklenebilir.

