



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GRANOLA

2 bardak yulaf ezmesi

1/2 bardak hindistancevizi

1/2 bardak badem ya da büyükçe kırılmış yer fıstığı

1/2 bardak soyulmuş ay çiçeği çekirdeği

1/4 bardak susam

1/2 bardak bal

1/3 bardak zeytinyağı

İsteğe bağlı:

Dilediğiniz kuru meyve ya da meyvelerden 1 bardak (kuru üzüm, hurma, kayısı...)

Meyveler dışındaki kuru malzemeleri bir kaptaki, diğer malzemeleri de ayrı bir yerde karıştırın. Sıvıları, kurulara ekleyin, iyice karıştırın. 40 x 25 cm boyutunda bir fırın tepsisini yağlayın, çok kaim olmayacak şekilde yayın. 150 C fırında 20 dk pişirin, karıştırın ve 10 - 15 dk daha pişirin. Fırından çıkarır çıkarmaz kuru meyveleri ekleyin, bir başka soğuk fırın tepsisine ters çevirin, soğutun. Soğuyunca sıkıca kapatabildiğiniz bir kaba aktarın. Buzdolabı ya da daha uzun saklayabilmek için buzluga kaldırın.



Fotoğraf "feris" tarafından gönderildi. 18.02.2021