



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GRANOLA BAR

1,5 su bardağı yulaf
1 bardak kuru üzüm
Hindistan cevizi
Badem
Kaju
Hurma
2 yemek kaşığı bal
Fıstık ezmesi
1 kaşık pekmez (daha gevrek olmasını isterseniz)

İsteğe göre çeşitlendirebileceğiniz kuru üzüm, badem, kaju ve hurma gibi malzemeleri mutfak robotu ile hamurumsu bir kıvama getirin. Dilerseniz kuru yemişleri önceden 5 dakika fırında ısıtarak gevrek hale getirin. Daha sonra yulaf ezmesi ve Hindistan cevizi bu karışım ile harmanlayın.

Pekmez, bal ve fıstık ezmesini bir kaptaki ısıtın. Isıtılan bu karışımı hamurumsu malzeme ile karıştırın ve tepsiye yayın, elinizle karışımı şekil verebilir ve karışımın daha sıkı hale gelmesini sağlayabilirsiniz. Yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine malzemeleri yerleştirerek 15-20 dakika kadar 175 derece sıcaklıktaki fırında pişirin. Pişen granolaları biraz soğuduktan sonra bıçak yardımıyla bar şeklinde kesebilirsiniz.

Granola barları soğuduktan sonra servis edebilirsiniz. Granola barları derseniz uzun çubuklar şeklinde veya yuvarlak kurabiye şeklinde de yapabilirsiniz. Sunum şekli sizin isteğinize ve yaratıcılığınıza göre değişiklik gösterebilir.

