



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GRANOLA VE MÜSLİ ARASINDAKİ FARK NEDİR?

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

Günümüzde paketlenmiş ve kuru olarak satılan müsli; tahıllar, fındık, fıstık ve meyve parçalarının birleştirilmesinden oluşur. Kuruyemiş, meyve ve buğday gevreğinden elde edilen ve kuru bir tahıl olan müsli, hem sıcak, hem de soğuk bir şekilde tüketilebilir. Dilerseniz, 1 gece sütün içinde bekletip ertesi gün üzerine meyve ekleyerek de tüketebilirsiniz. Müslinin kalori değeri, çeşidine ve meyve-tahıl oranına göre değişim göstermektedir. Paketli olarak hazır satılan müsli eklenmiş şeker de içermektedir. Tercihiniz şeker ilavesiz, doğal meyvelerden oluşan bir müsli olmalıdır.

Granola ise; yulaf ezmesi, fındık, badem, ceviz gibi bazı yağlı tohumlar ve kurutulmuş meyvelerden yapılan ve fırına atılan bir çerez türüdür. Çiğ yulaf lapa haline getirildikten sonra kuruyemişler ve kurutulmuş meyvelerle harmanlanır. Genellikle diğer tahıl gevrekleri gibi süt ya da yoğurt ile tüketilir. Paketli hazır granolalarda dikkat edilmesi gereken ilk nokta tatlandırılmak için kullanılan malzemedir. Bu malzeme kimi zaman bal, şeker, pekmez, şurup, kimi zaman da tatlandırıcılardan oluşur. Bu noktada yapmamız gereken eklenmiş şeker, glukoz şurubu ve tatlandırıcı içermeyen, kendi meyveleri yardımıyla tatlı tada ulaşan granolaları tercih etmektir.

Özetle; her iki tahıl türü de çoğunlukla aynı bileşenleri içerdiklerinden, besin değerleri nispeten benzerdir. Müsli ve granola her ne kadar kompleks karbonhidratlar ve lifler yönünden zenginlerse de, bu ürünlerin şeker kaynaklı ek kaloriler içerecek şekilde paketlenmiş olabilirler. Paketli ürünler tercih etmek yerine sade şekerli yulaf ezmesi ile kuru meyveleri ve kuruyemişleri karıştırarak kendi sağlıklı müslinizi veya granolanızı yapabilirsiniz. Ev yapımı müsli ve granolaların içinde neler olduğunu bilirsiniz ve sağlıklı bir öğün olarak tüketebilirsiniz.

