HİNDİSTANCEVİZİ YAĞLI GRANOLA

https://www.elele.com.tr

2 fincan yulaf
Yarım fincan keten tohumu
3 yemek kaşığı yulaf kepeği
4 yemek kaşığı kurutulmuş dilimli Hindistan cevizi
4 yemek kaşığı kuru yaban mersini (şekersiz)
Yarım kahve fincanı kabuksuz badem
2 yemek kaşığı akağaç şurubu
1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
1 çay kaşığı tarçın
1 yemek kaşığı vanilya özütü
1 çimdik tuz

Bir kapta öncelikle kuru malzemeleri; keten tohumu, yulaf, Hindistan cevizi, yaban mersini, file badem tarçın ve tuzu karıştırın. Bir sos tavasında Hindistan cevizi yağını eritin, ateşten alın. İçerisine vanilya özütü ve akçaağaç şurubunu ekleyin. Sıvı karışımı, kuru karışımın üzerine dökün ve karıştırın. Tüm malzemeyi yağlı kağıt serilmiş bir tepsiye yayın ve 170 derecede altın rengi olana dek 15 dakika pişirin. Soğuduktan sonar ağzı kapalı bir kutuda serin bir yerde 1 hafta kadar saklayabilirsiniz. Sabahları yoğurt, süt ya da badem sütüyle karıştırıp sağlıklı bir kahvaltı yapabilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:128288 • adı:Hindistancevizi Yağlı Granola • gönderen:gülçehre • indirme tarihi:29.03.2024 - 12:18