



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAHVALTILIK GRANOLA KAPLARI

<http://www.verita.com.tr>

Tart tabanları için;
1/2 bardak rendelenmiş Verita Hindistan Cevizi
1/2 bardak hindistancevizi yağı
1,5 bardak yulaf ezmesi
2 tatlı kaşığı chia tohumu
1/2 tatlı kaşığı tarçın
1/4 bardak bal
Dolgu için;
1 paket Verita DrBlue Taze Yaban Mersini
1 paket Verita Ahududu
1 bardak süzme yoğurt
1 tatlı kaşığı bal
1 tatlı kaşığı vanilya özütü

Fırını 180 dereceye ayarlayın. Yulaf ezmesi, Hindistan cevizi, chia tohumu ve tarçını bir kasede harmanlayın. Hindistan cevizi yağı ve balı bir sos tenceresinde ısıtın. Yağlı karışımı kuru karışıma ekleyin ve tüm malzeme ıslanana dek karıştırın. Muffin ya da mini tart kalıplarının içine birer kaşık paylaşın ve bir kavanoz dibi ya da kaşığın sırtının yardımıyla iyice bastırın. 15 dakika, fazla kararmalarına dikkat ederek pişirin. Fırından çıkarın ve tekrar dikkatlice kaşığın arkasıyla bastırın. Kalıplardan çıkarmadan iyice soğuyup, sertleşmelerine izin verin. Dolgu için üç malzemeyi karıştırın ve tart tabanlarına bölüştürün. Yaban mersini ve ahududu ile süsleyin.

