



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURUYEMIŐLİ MEYVELİ IYA BAR

- ½ Su Bardağı ıya Tohumu
- 1 Su Bardađı Kuru Meyveli Msli
- ½ Su Bardađı Keten Tohumu
- 1 Su Bardađı zm Pekmezi
- 1 ay Bardađı Badem
- 1 ay Bardađı Ceviz
- 1 ay Bardađı Kuru zm
- 1 ay Bardađı Yaban Mersini
- 1 ay Bardağı Fındık
- 10 Adet Kuru İncir
- 10 Adet Kayısı
- ½ ay Bardađı Bal
- 1 Yemek KaŐıđı Esmer Őeker
- 1 ay KaŐıđı Tarçın

Kuru kayısı, incir ve yaban mersinini zleŐip birbirine yapıŐması için robottan geçirin. zm pekmezi, bal, tarçın ve esmer Őekeri küçük bir kapta, kısık ateŐte kaynatın. Kuru meyveli msli, keten tohumu, ıya ve hindistancevizini robotta harmanlayın. Kısık ateŐte kaydattığınız pekmezli karıŐımı harca ekleyip, tahta kaŐık ile karıŐtırın. Isıya dayanıklı fırın kabına yağlı káđıt serin. Hazırladığınız granola bar karıŐımını kaba aktarın ve üzerini sıkıca bastırarak düzeltin. Önceden ısıtılmıŐ 160 derecede fırında 20 dakika piŐirin. Fırından çıkarttıktan sonra dilimleyin.

