



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

MÜSLİ NEDİR?

Müsli; içeriğinde çiğ yulaf, tohum, kuru yemiş ve kuru meyve bulunduran bir karışımdır. İşlem olarak fırınlanma yapılmadığından içerisinde bulunan malzemeleri bir arada tutması için herhangi bir yağ ya da tatlandırıcı kullanılmaz. Enerji vermesi ve uzun süre tok tutması ile başta diyet yapanlar olmak üzere birçok kişi tarafından tercih edilir. İsviçreli bir doktor ve beslenme uzmanı olan Maximillian Bircher-Benner tarafından ortaya çıkmıştır. Avrupa'da popüler bir kahvaltı öğünüdür.

