



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI GRANOLA

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

Granola:

1 tatlı kaşığı Hindistancevizi Yağı

2 su bardağı Yulaf Ezmesini

1 portakal suyu

2 tatlı kaşığı portakal kabuğu tozu

1'er avuç doğranmış badem ve fındık

Parfe:

5 yemek kaşığı süzme yoğurt

1 yemek kaşığı chia

1 yemek kaşığı bal

1 tatlı kaşığı

Hindistancevizi Yağını kısık ateşte eritin yulaf ezmesini koyup yavaş yavaş karıştırın.

Üzerine 1 adet portakal suyu ve Portakal Kabuğu Tozu koyup karıştırmaya devam edin.kuru yemişleri koyup çıtırdayana kadar karıştırmaya devam edin. Parfe içinse 5 yk süzme yoğurdu 1 yemek kaşığı su ile açıp 1 yemek kaşığı chia ve 1 yemek kaşığı bal ekleyin. Karıştırıp bir kata granola bir kata parfeden koyun.1-2 saatte buzdolabında bekletip servis zamanı Tahinle süsleyin.

