



گرانولا بارها
سرشار از انرژی،
فیبر غذایی، آهن،
منگنز و فسفر
هستند که به
سلامتی و انرژی
لازم برای آغاز روز
کمک می کنند

آموزش تهیه یک میان وعده جذاب

گرانولا بار

یک میان وعده جادویی و انرژی بخش



گرانولا اولین بار
در قرن نوزدهم
توسط فردی به
نام دکتر جکسون
در نیویورک ابداع
شد. اولین گرانولا
متفاوت از نوع
امروزی و شامل
آرد گندم کامل
و تکه های مغز
آجیل بود

فائزه صدیقی
نویسنده

گرانولا بار (Granola Bar) یک خوراکی سالم و خوشمزه، بدون شکر و آرد سفید است که معمولاً به عنوان یک جایگزین سبک و جذاب برای صبحانه یا میان وعده شناخته می شود. این خوراکی شامل ترکیباتی چون جو پرک، انواع مغزها و دانه ها، عسل و میوه خشک شده است. گرانولا بارها سرشار از انرژی، فیبر غذایی، آهن، منگنز و فسفر هستند که به سلامتی و انرژی لازم برای آغاز روز کمک می کنند. این خوراکی را می توان در خانه تهیه کرد و با اضافه کردن مواد دلخواه تنوع طعم آن را افزایش داد. همچنین، گرانولا بار می تواند به کاهش مصرف شکرهای اضافی در رژیم غذایی شما کمک کند. اما قبل از شروع آموزش لازم است در مورد دو واژه گرانولا و گرانولا بار و تفاوت آنها توضیح بدهیم.

تفاوت گرانولا و گرانولا بار

گرانولا: برای تهیه گرانولا، مخلوط جو پرک، مغز آجیل خرد شده، تکه های میوه خشک، نوعی شیرین کننده و نوعی چربی سالم (روغن نارگیل، هسته انگور و...) را با هم مخلوط می کنند و بعد آنها را روی سینی فر پخش کرده، در فر به مدت گفته شده در دستور تست می کنند. بعد از تست کردن، محصولی ترد به دست می آید که محبوب ترین استفاده از آن با شیر به عنوان صبحانه یا به صورت خالی به عنوان میان وعده یا با ماست است. گرانولا بار: گرانولا بار میان وعده ای خوشمزه است که امروز قصد داریم آموزش آن را در کنار هم ببینیم. این ترکیب از مواد

اولیه گرانولا یعنی جو پرک، تکه های میوه خشک، مغزها و دانه ها تشکیل شده است با این تفاوت که میزان قابل توجهی مواد چسبنده مثل عسل، کره بادام زمینی، شیره افرا، خرما، انگور و... به مواد اضافه می شود که باعث می شود دانه ها و مغزها به هم بچسبند. این مواد در قالبی فشرده و بصورت بلوکی در می آیند و بعد از پخت به شکل های مختلف که معروف ترین آن نوارهای مستطیلی شکل است برش می خورند. پس از خواندن این توضیحات جذاب با من همراه باشید تا در کنار هم طرز تهیه گرانولا بار، این میان وعده جادویی، انرژی بخش، خوشمزه و سالم را آموزش ببینیم.

چند نکته در خصوص مواد اولیه

در این دستور می توانید به جای بادام از همین مقدار بادام زمینی، بادام هندی، فندق یا پسته استفاده کنید. دقت کنید که از هر مغز خشکباری که استفاده می کنید باید خام و بدون نمک باشد. برای تهیه گرانولا جو پرک درشت یا خرد شده مد نظر است و از جو پرک فوری یا صبحانه نمی توانید استفاده کنید. در صورت تمایل می توانید به جای مغز تخمه آفتابگردان از همین میزان مغز تخمه کدو استفاده کنید.

عسل موجود در دستور با همین مقدار شیره انگور یا شیره خرما قابل جایگزینی است و در این صورت محصول وگان هم خواهد بود. دقت کنید که اگر عسل یا شیره شما سفت است، برای راحتی کار آن را پنج دقیقه روی بخار آب قرار بدهید تا کمی روان شود و سپس استفاده کنید. اگر به بادام زمینی حساسیت دارید یا طعم آن را نمی پسندید، می توانید از کره بادام درختی یا بادام هندی استفاده کنید. نحوه تهیه این کره ها دقیقاً به شکل کره بادام زمینی است.

از آن جایی که خرما پوره می شود، نوع خاصی از آن مد نظر نیست و می توانید از هر مدل خرمایی که می پسندید و در دسترس دارید استفاده کنید.

منظور از برگه یکی از برگه های آلو، زردآلو یا هلو است. اگر هیچ کدام برای شما قابل تهیه نیست، از قیسی استفاده کنید. برگه دلخواه را نگینی خرد کنید.

گرانولا بار دستور سلامتی است و استفاده از هرگونه شکر سفید یا قهوه ای در آن ممنوع است، پس با این توضیحات ما به کره بادام زمینی شیرین نشده نیاز داریم.

طرز تهیه گرانولا بار

فر را روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد در فر گازی یا ۱۶۰ درجه در فرهای برقی، معادل ۳۵۰ درجه فارنهایت یا درجه ۴ فر روشن کنید تا گرم شود. کف سینی شیرینی پزی را کاغذ روغنی یا ورق نسوز بیندازید و آن را آماده بگذارید. بادام را به اندازه دلخواه خرد کنید و در سینی بریزید، جو پرک و مغز تخمه را هم اضافه کرده و مواد را به خوبی کف سینی