



گرانولا با خانگی را می توانید بسته به سلیقه شخصی تان درست کنید.

مواد لازم برای تهیه گرانولا بار

بادام: ۷۵ گرم
جو پرک: ۲۵۰ گرم
مغز تخمه آفتابگردان: ۴۰ گرم
عسل: ۱۰۰ گرم
کره بادام زمینی: ۹۰ گرم
خرما: ۱۰ عدد
سبوس گندم: ۴۰ گرم
دارچین: یک قاشق چای خوری
آلبالو خشک هسته گرفته یا کرنبری: ۵۰ گرم
برگه: ۵۰ گرم
آب ولرم (برای خرما): ۱۰۰ گرم

گرانولا بار یک میان وعده جذاب و البته بسیار انرژی بخش است.

گرانولا بار برای همه افراد بخصوص برای بچه ها، ورزشکارها و اشخاصی که رژیم غیر حیوانی (وگان) دارند بسیار مفید است و به شدت پیشنهاد می شود

زدن آن است. برای خوب برش خوردن گرانولا بار، دو مرحله خنک کردن را باید رعایت کنید.

ابتدا قالب را یک ساعت روی توری خنک کننده قرار بدهید و بعد یک ساعت آن را در یخچال بگذارید. بعد از این دو مرحله، به کمک کاغذ روغنی کف سینی، گرانولا بار را از قالب خارج کنید و سپس آن را به کمک یک چاقو تیز به ابعاد دلخواه برش بزنید. اگر این میان وعده را برای بچه ها درست کردید، می توانید کمی شکلات آب شده روی هر برش از گرانولا بار بریزید تا برایشان جذاب تر شود.

نحوه نگهداری

گرانولا بار باید در ظرف در بسته و در یخچال نگهداری شود و با این شرایط معمولاً تا هفت روز ماندگاری خوبی دارد. از اینکه این آموزش را تا انتها با من همراه بودید از شما سپاسگزارم. امیدوارم لحظات شیرین زندگیتان هر روز بیشتر از روز قبل باشد.



گازی یا ۱۶۰ درجه در فرهای برقی، معادل ۳۵۰ درجه فارنهایت یا درجه ۴ فر روشن کنید تا گرم شود. قالب مربع ۲۲ تا ۲۴ سانتیمتر کمی چرب کرده و کف آن کاغذ روغنی بپندازید. چرب کردن صرفاً برای چسبیدن کاغذ به کف قالب است و نیازی به چرب کردن روی کاغذ نیست. بهتر است کاغذ را کمی بلند تر ببرید تا موقع خارج کردن گرانولا بار از قالب، به کمک این دسته های کاغذ کار برایتان راحت تر باشد. در کاسه بزرگی مواد خشک شامل بادام خرد شده، مغز تخمه آفتابگردان، جو پرک، سبوس گندم، برگه خرد شده و آلبالو خشک هسته گرفته را مخلوط کنید. در کاسه دیگر مواد تر شامل عسل، خرما پوره شده، کره بادام زمینی و دارچین را با هم مخلوط کنید. مواد تر را به مواد خشک اضافه کنید و با لیسک سفت یا قاشق چوبی هم بزنید تا کال مواد با هم

پخش کنید. سینی را به مدت ۱۰ دقیقه در فر بگذارید تا مغزها یک درجه تغییر رنگ بدهند. حتماً بعد از پنج دقیقه در فر را باز کنید و یک دور مواد را هم بزنید. بعد از اتمام تست کردن، سینی را از فر خارج کرده و روی توری خنک کننده قرار بدهید تا به دمای محیط برسد.

۱۰ عدد خرما را هسته بگیرد (نیازی به کندن پوست خرما نیست). اگر خرما از نوع سفت مثل پیارم است، آب ولرم را روی خرما بریزید و اجازه بدهید نیم ساعت خیس بخورد و بعد آن را در غذا ساز یا آسیاب پوره کنید. اما اگر خرما از نوع نرم آن است، به محض هسته گرفتن با آب ولرم پوره کنید. فر را مجدداً روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد در فر



جان هاروی خالق صبحانه معروف گرن فلکس، گرانولا با جو پرک را ابداع کرد که به شدت مورد توجه افراد قرار گرفت و امروزه هم افراد بسیاری از این ترکیب برای صبحانه و انواع میان وعده استفاده می کنند