

روش تهیه گرانولا بار بدون شکر، بدون روغن ، بدون فر

7 آبان 1404

خواص تغذیه ای بالا گرانولا بار به دلیل وجود پروتئین ها، فیبرها و ویتامین ها به حفظ سلامتی کمک می کند و همین منجر به کاهش هزینه های درمانی می شود.

از طرفی تهیه آن در خانه بسیار مطمئن تر و سالم تر است و خیالتان از بابت شکر و مواد افزودنی و طبیعی بودن آن راحت است.

مواد اولیه برای تهیه گرانولا

جو دوسر پرک ۳۰۰ گرم

بادام ۱۶۰ گرم

خرما ۳۵ عدد بدون هسته

کره بادام زمینی ۷۰ گرم

برگه زردآلو ۵۰ گرم

مویز نصف لیوان

کنجد ۳ قاشق غذاخوری

شیره انگور ۸۰ گرم

روغن برای چرب کردن کاغذ روغنی

در صورت تمایل از پودر پروتئین و شکلات هم می توانید استفاده کنید.

شکلات آب شده ۲۰ گرم

طرز تهیه گرانولا

جو پرک را در یک تابه حدود ۷ تا ۸ دقیقه تفت دهید. اگر فر دارید می توانید داخل فر هم بگذارید فرقی ندارد.

بادام های درختی را تفت دهید و خرد کنید. اگر بادام درختی نداشتید می توانید از بادام زمینی، کاغذی یا هندی یا پسته نیز استفاده کنید. از مغز تخمه کدو، آفتابگردان یا هندوانه هم می توانید در ترکیب استفاده کنید.

پوست خرماها را نیز بگیرید و هسته های آن را جدا کنید. خرماها را با چنگال له کنید و با کره بادام زمینی مخلوط کنید و در تابه تفت دهید. کم کم خودش را از ظرف تابه جدا می کند و جمع می شود. حالا خرماها را با جو پرک مخلوط کنید. بادام های خرد شده را نیز اضافه کنید.

در این مرحله هر دانه مغذی یا میوه خشکی که در منزل داشتید و حس کردید مقوی و سالم است به ترکیب فوق اضافه کنید. ما از برگه زردآلو استفاده کردیم. برگه های زردآلو را خرد و اضافه کنید.

مویزها را نیز اضافه کنید. پودر دارچین هم در صورت دلخواه اضافه کنید.

پودر پروتئین، کنجد، تکه های کوچک شکلات، و شیره انگور را هم اضافه کنید و با دست خیس همه مواد را با هم مخلوط کنید تا منسجم شود. به جای شیره انگور می توانید از عسل نیز استفاده کنید.

حالا در یک سینی فر، کاغذ روغنی بیندازید و پروتئین بار را با ضخامت ۲ سانتی متر روی آن پهن کنید. سطح روی مواد را هم صاف کنید. اگر قالب های کوچک در اختیار دارید هم می توانید از آنها استفاده کنید و به گرانولا بار فرم دهید.

سینی را داخل یخچال بگذارید و بعد از ۵ ساعت گرانولا بار شما آماده است. آن را به قطعات دلخواه برش بزنید و روی برخی در صورت تمایل شکلات را آب کنید و بریزید. نوش جان.