

Domowa Granola – Poranny budzik

Poniedziałki...

Dobre do zaczynania od nowa naszych (krótkotrwałych) diet... Dlatego dzisiaj mam dla Was precudne śniadanie. **Mianowicie GRANOLA.**

Jest to mieszanka płatków owsianych z wszelkimi dobrociami znalezionymi w kuchni.

Mogą to być orzechy, suszone owoce... co tylko chcecie. Dzisiejszy przepis jest zrzutką moich szuflad i spiżarki.

Ale dlaczego granola?

Może dlatego, że jest pełna zdrowych tłuszczów zawartych w orzechach, pełnych błonnika płatków owsianych i naturalnego słodzika jakim jest miód.

Jemy ją najczęściej z jogurtem albo po prostu z mlekiem i owocami. Nie jest mało kaloryczna, ale na śniadanie idealna. Doda nam ogromnej dawki energii którą podczas treningu z pewnością wykorzystamy.

GRANOLA

Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1/2 szklanki orzechów laskowych
- 1/2 szklanki orzechów włoskich
- 1/2 szklanki orzechów nerkowca
- 1/2 szklanki płatków migdałowych
- 1/2 szklanki rodzynek
- 4 łyżki miodu

(ja rozpuszczam go zawsze w mikrofali jeśli nie jest płynny)

- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki cukru trzcinowego

ps. Ja dodałam też 3 łyżki kokosu, ale nie ma go na zdjęciach

składników.



Zaczynamy:

Orzechy kroimy na duże kawałki.



Wszystko mieszamy w blaszce i dodajemy
płatki owsiane, migdały, cukier, kokos, cynamon i płynny miód.
Wszystko ponownie mieszamy i równomiernie układamy.
(Jeśli nie macie plastikowej blaszki, lepiej wyłożyć ją
pergaminem do pieczenia.)



Granole pieczemy przez 15 minut w temp.180°C.

Zaglądamy do niej średnio co 3 minuty.

Musi pamiętać by co te 3 minutki dokładnie wymieszać składniki
w piekarniku,
aby każda warstwa równomiernie się upiekła.



Po czym odstawiamy do wystygnięcia i przekładamy do szczelnego pojemnika.

Najlepiej przechowywać ją w chłodnym i suchym miejscu. Niektóre przepisy mówią, że wytrzyma nawet do miesiąca, ale czy to by było możliwe skoro tak pysznie smakuje? Daje Wam maks 5 dni ! ☐

Ja podaję ją z jogurtem i bananami.

SMACZNEGO !!!

Wszystkomaniaczka

