

Domowa granola

data aktualizacji: 2020.04.02 autor: Redakcja



Składniki: 300 gramów płatków górskich owsianych, 100 gramów orzechów brazylijskich, 100 gramów nerkowców, 100 orzechów włoskich, 120 gramów rodzynek lub żurawiny, 120 gramów daktyli, 100 gramów słonecznika łuskanego, 50 gramów siemienia lnianego, 50 gramów nasion chia, 100 mililitrów syropu klonowego, 2 małe banany, może być 1 starte jabłko lub rozdrobniona dojrzała gruszka 3 łyżki oleju roślinnego

Sposób przygotowania przepisu: Orzechy brazylijskie, włoskie i nerkowce kroimy z grubsza, zależy nam na tym, aby ich kawałeczki były wyraźne i rozpoznawalne.

Daktyle również kroimy na niewielkie kawałeczki.

Banany rozdrabniamy widelcem, z dojrzałą gruszką postępujemy tak samo. Jeżeli mamy jabłko to trzemy je na tarce. Owoc ma skleić mieszankę płatków i nasion.

Płatki, orzechy, siemię lniane, słonecznik mieszamy w dużej misce. Daktyle i rodzyнки dodamy już po upieczeniu. Dodajemy banany/jabłko/gruszkę. Dodajemy syrop klonowy.

Dodajemy olej. Owocowy mus, olej oraz syrop powinny dokładnie pokryć powierzchnię płatków, orzechów i nasion. Wszystko dokładnie mieszamy. Blachę do pieczenia wykładamy papierem i wysypujemy nań naszą mieszankę. Rozkładamy równomiernie.

Granolę wstawiamy do nagrzanego do 160°C na około 40 minut. Po upieczeniu granola powinna być wysuszona, rumiana i chrupka. Co jakiś czas delikatnie mieszamy.

Granolę łatwo przypalić, dlatego co jakiś czas patrzymy czy nie jest zbyt zarumieniona. Szczególnie lubi przypalać się na krawędziach.

Upieczoną i wysuszoną granolę wyjmujemy z piekarnika. Dodajemy rodzyнки, żurawinę i daktyle. Wszystko dokładnie mieszamy i pozostawiamy do ostygnięcia. Suszone owoce dodane podczas pieczenia łatwo mogą się spalić i zepsuć smak granoli.

Źródło: <https://rawa.eglos.pl/aktualnosci/item/35160-domowa-granola>