

Domáca granola

Potrebuje:

1 a 1/2 šálky ovsených vločiek

3 PL kokosových lupienkov

semienka podľa chuti (ja som dala asi pol šálky mixu tekvicových, slnečnicových, ľanových a chia semienok)

štipka morskej soli

1 a 1/2 PL kokosového cukru

1/2 šálky vody

2 PL medu

1/2 čl mletej škorice

štipku mletej vanilky

1/2 čl sódy bikarbóny

lyofilizované ovocie podľa chuti

Postup:

V samostatnej mise zmiešame vločky, semienka, kokosové lupienky a štipku soli. Do hrnca si dáme vodu, kokosový cukor, med a škoricu a za stáleho miešania to poriadne prevaríme. Po odstavení ešte do zmesi pridáme mletú vanilku a sódu bikarbónu. Celý "sirup" vylejeme do vločkovej zmesi a premiešame tak, aby bol každý kúsok obalený.

Vysypeme na plech, rozprestrieme to a pečieme 25-30 minút pri 180°C. Každých 10 minút nezabúdame vločky poprevracat.

Granolu vyberieme, necháme vychladnúť a na záver do nej pridáme ešte lyofilizované ovocie, ktoré nám ju príjemne osvieži.

Podávame s mliekom, nemliekom alebo jogurtom podľa svojej preferencie.

Dobru chuť!

www.pohodovydromov.sk

