Magiczny Kraków

Dieta: pyszna granola na śniadanie!

2021-03-25

Znasz poranny pośpiech, brak czasu i pomysłów na energetyczne i zdrowe śniadanie? Mamy proste rozwiązanie! Zrób już dziś domową granolę na cały tydzień. Możesz ją zjeść z jogurtem naturalnym i np. owocami, lub po prostu jako zdrową przekąskę.

Granola

składniki:

- płatki owsiane – 400 g (40 łyżek)
- orzechy włoskie – 50 g (3,5 łyżki)
- słonecznik, nasiona łuskane – 50 g (5 łyżek)
- wiórki kokosowe – 30 g (5 łyżek)
- pestki z dyni – 50 g (5 łyżek)
- cynamon – 10 g (2 łyżeczki)
- cytryna – 0,5 sztuki
- miód pszczeli – 96 g (4 łyżki)
- sól morska – 1g (1 szczypta)
- zielona herbata (napar) – 100 g (0,4 szklanki)

sposób przygotowania:

1. Nagrzej piekarnik do 150 stopni C. Blachę wyłóż papierem do pieczenia.
2. Do miseczki wsyp płatki, grubo posiekane orzechy, i wszystkie suche składniki. Wszystko wymieszaj.
3. Zaparz herbatę, następnie wymieszaj ją z miodem. Dodaj do niej wyciśniętą cytrynę i wlej do miski z płatkami. Dokładniej wymieszaj i wyłóż równomiernie na całej powierzchni blachy.
4. Wstaw do piekarnika i piecz przez 10 min. Następnie przemieszaj płatki i znów piecz przez 10 min. Jeszcze raz przemieszaj i piecz przez 3-4 minuty na lekko miodowy kolor. Uważaj aby nie przypalić!
5. Po ostudzeniu wsypać do słoika lub papierowej torebki.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej trenerki – Karoliny Ciurki-Baster.