

ANIA STARMACH

Granola

Co kupić?

- 2 szklanki płatków owsianych
- 1 garść orzechów pekan
- 1 garść orzechów włoskich
- 1 garść morwy białej (suszone owoce) Purella
- 5 suszonych daktyli
- 6 suszonych moreli
- 6 suszonych śliwek
- 1 tarte jabłko
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 3 łyżki surowego kruszonego kakao Purella
- 2 łyżki jagód goji Purella
- 2 łyżki miodu
- 0.5 łyżeczki cynamonu
- szczypta soli himalajskiej Purella

Jak przygotować?

1. Orzechy pekan i włoskie grubo posiekaj i wymieszaj z płatkami. Dodaj sól i cynamon.
2. Starte na grubych oczkach jabłko wymieszaj z olejem kokosowym (powinien mieć płynną konsystencję).
3. Do płatków z orzechami, wlej olej z tartym jabłkiem, następnie dodaj miód.
4. Blachę do pieczenia wyłóż papierem. Rozłóż na nim równomiernie masę z płatków.
5. Granolę włóż na 20-25 minut do piekarnika rozgrzanego do temperatury 190 stopni. Kilka razy w ciągu pieczenia wymieszaj płatki, tak by równomiernie się podpiekły.
6. Pokrój suszone owoce w drobną kostkę.

ANIA STARMACH

7. Upieczoną granolę ostudź, dodaj pokrojone suszone owoce, kakao, goji oraz morwę.