

Granola



Hozzávalók:

- 2 bögre zabpehely (kb. 200 g)
- fél bögre méz (1,25 ml)
- fél bögre felolvasztott kókuszszír (1,25 dl)
- fél teáskanál fahéj
- fél teáskanál só
- másfél-két bögre olajos mag (nálam pekándió, tökmag és héj nélküli mandula)
- + a rétegezéshez, amit szeretnétek, darabolt csoki, aszalványok, banánchips, kókuszchips, liofilizált gyümölcsök



Elkészítése:

1. A zabpehely, a magokat, a fahéjat és a sót összekeverjük egy nagyobb tálban.
 2. Ezután összekeverjük alaposan a kókuszszírral és a mézzel, majd egy sütőpapírral kibéelt tepsire öntjük, amin egyenletesen elterítjük.
 3. 180 fokra előmelegített sütőben, alul-felül sütés programon nagyjából 25 perc alatt szép aranybarnára sütjük. Közben egyszer-kétszer átkeverjük villával, hogy mindenhol szépen piruljon.
 4. Jól zárható üvegbe vagy frissen tartó dobozba tesszük, ahol tetszőlegesen rétegezzük finomságokkal.
- Én csináltam csokis-banános-kókuszost, aszalt gyümölcsöst, és liofilizált gyümölcsöst.



Granola



Hozzávalók:

- 2 bögre zabpehely (kb. 200 g)
- fél bögre méz (1,25 ml)
- fél bögre felolvasztott kókuszszír (1,25 dl)
- fél teáskanál fahéj
- fél teáskanál só
- másfél-két bögre olajos mag (nálam pekándió, tökmag és héj nélküli mandula)
- + a rétegezéshez, amit szeretnétek, darabolt csoki, aszalványok, banánchips, kókuszchips, liofilizált gyümölcsök



Elkészítése:

1. A zabpehely, a magokat, a fahéjat és a sót összekeverjük egy nagyobb tálban.
 2. Ezután összekeverjük alaposan a kókuszszírral és a mézzel, majd egy sütőpapírral kibéelt tepsire öntjük, amin egyenletesen elterítjük.
 3. 180 fokra előmelegített sütőben, alul-felül sütés programon nagyjából 25 perc alatt szép aranybarnára sütjük. Közben egyszer-kétszer átkeverjük villával, hogy mindenhol szépen piruljon.
 4. Jól zárható üvegbe vagy frissen tartó dobozba tesszük, ahol tetszőlegesen rétegezzük finomságokkal.
- Én csináltam csokis-banános-kókuszost, aszalt gyümölcsöst, és liofilizált gyümölcsöst.

