



Tekst i zdjęcie: **Abdul** - SzeF Kuchni (1320)

Granola

Podawać z bakaliami, mlekiem sojowym lub sokiem owocowym.

idealne dla dzieci

Składniki:

- mąka razowa, 1 szkl.
- zarodki pszenne, 0.5 szkl.
- wiórki kokosowe, 0.5 szkl.
- olej, 0.5 szkl.
- sól spożywcza, 0.5 łyżk.
- miód, 4 łyżk.
- płatki owsiane, 7 szkl.
- orzechy włoskie, 1 szkl.
- mąka pszenna razowa, 1 szkl.

Sposób przygotowania:

Zmiksować pół szklanki wody z pół szklanki oleju, pół łyżki soli i 4 łyżkami miodu. Następnie dodać 7 szklanek płatków owsianych, pół szklanki zarodków pszennych, 1 szklankę orzechów, 1 szklankę wiórków kokosowych i 1 szklankę mąki razowej. Piec w piekarniku przez 15 min. w temp. 170 stopni, następnie dosuszyć w temperaturze ok. 100 stopni przez 45 minut. Okresowo mieszać drewnianą łopatką.

