

Domácí granola s ovocem a ořechy



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 0min , Porce: 10

2493 kalorií , **14 g** cukrů , **140 g** tuků , **58 g** bílkovin

Autor: Baara

Odkaz: <https://srecepty.cz/domaci-granola-s-ovocem-a-orechy>

Příprava

Všechny ingredience, kromě ovoce, promíchejte, rozprostřete na plech s pečícím papírem a pečte 150 stupňů asi 15 - 20 minut. Během pečení hlídejte a promíchávejte. Zapečený základ nechte vychladnout a přidejte ovoce sušené mrazem. Pokud nemáte, klidně přidejte nějaké klasické sušené ovoce. Sušení mrazem má své kouzlo, ovoce je lehounké, křupavé a zachová si skvělou chuť. Hotovou granolu nasypeme do sklenice nebo dózy Všechny ingredience promíchám, rozprostřeme na plech s pečícím papírem a dáme na 150 stupňů do trouby. Pečeme cca 15 - 20 minut. Během pečení hlídáme a promícháváme. Základ granoly necháme zcela vychladnout a připravíme si ovoce sušené mrazem. U mě byly v zásobě jahody, maliny a banány. Hotovou granolu nasypeme do sklenice či dózy. Vydrží až 4 týdny. Podávejte s mlékem nebo jogurtem

Ingredience

- 250 g ovesných vloček
- 5 lžíc kokosového oleje
- 100 g mandlových plátků
- 1 lžička skořice
- 1 ks vanilky
- 20 g jahod sušených mrazem
- 20 g malin sušených mrazem
- 20 g sušeného banánu
- 10 g kešu ořechů
- 5 lžíc javorového sirupu
- 5 lžíc kokosových lupínků

Kategorie

Obyčejný den, Léto, Snídaně

