




Granola z nerkowcami

 martines

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 45 min

 łatwy

 6 porcji

Składniki:

Płatki owsiane - 250 g

Popping z amarantusa - 40 g

Mielona łuska gryczana - 1 łyżka

Płatki migdałowe - 3 łyżka

Orzechy nerkowca - 50 g

Słód kukurydziany - 80 g

Mleko roślinne - 1/5 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do miski wsypujemy płatki owsiane, popping, łuskę gryczaną i mieszamy.

KROK 2: Nerkowce siekamy grubo i wraz z migdałami łączymy z płatkami.

KROK 3: W garnuszku rozpuszczamy słód kukurydziany z mlekiem i łączymy z zawartością miski.

KROK 4: Rozkładamy granolę na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy w 160°C przez ok. 40 minut, co jakiś 10-15 minut mieszając, aby granola równomiernie się upiekła i nie przypaliła. przechowujemy w szczelnie zamkniętym pojemniku. Smacznego! :)