Crunchy granola

Kinga Bajcar

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- Płatki owsiane Bio - 1/2 szklanka
- Quinoa biała Bio - 1/2 szklanka
- Krążki ananasa suszone Bio - 4 szt.
- orzechy nerkowca Bio - 50 g
- plastry kokosowe Bio - kilka
- owoce goji Bio - 1/4 szklanka
- żurawina suszona Bio - 1/4 szklanka
- Syrop z Agawy Bio - trochę

Dodatkowe info:

Płatki idealnie nadają się na śniadanie lub kolację, a nawet na podwieczorek. Są zdrowe i pożywne, a dodatkowo można zmieniać proporcję składników lub dodawać do musli inne składniki - takie jaki chcemy np suszone jabłka czy śliwki.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Qiunoę Bio gotujemy w wodzie przez około 15 -do 20 minut.

KROK 2: Gdy już się ugotuje - odcedzamy i wysypujemy na talerz aby wystygła. Krążki ananasa Bio, orzechy nerkowca oraz plastry kokosa siekamy na drobno. Przesypujemy do dużej miski. Dodajemy pozostałe składniki i przestudzoną Quinoę Bio.

KROK 3: Całość zalewamy syropem z Agawy bio - dodajemy tyle, aby całość nie była płynna, a jedynie dobrze się połączyła. Dokładnie mieszamy.

KROK 4: Taką "masę" przekładamy na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Płatki rozkładamy na papierze na płasko. Pieczemy przez 15 -20 minut aż wszystko ładnie

się zarumieni i wyschnie.
Smacznego !