Crunchy orzechowe - zdrowe i fit :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 150 g
- płatki jaglane - 50 g
- masło orzechowe - 60 g
- olej kokosowy - 45 g
- tłuszcz kakaowy - 15 g
- stewia w płynie - 1 łyżeczka
- sól himalajska - szczypta
- cynamon - 1 łyżeczka
- mielona wanilia - 1 łyżeczka
- nerkowce - 35 g
- orzechy włoskie - 35 g
- migdały - 35 g
- ziarna słonecznika - 35 g
- pestki dyni - 35 g
- nasiona chia - 35 g
- wiórki kokosowe - 35 g
- len - 35 g
- sezam - 35 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Olej kokosowy i tłuszcz kakaowy delikatnie podgrzej, aby był w postaci płynnej

KROK 2: Wszystkie składniki przełóż do miski, dodaj upłynnione tłuszcze i dokładnie wymieszaj za pomocą łyżki.

KROK 3: Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia, wsyp musli i rozprowadź po całej powierzchni.

KROK 4: Piecz w nagrzanym na 200*C piekarniku przez 20 minut, co 5 minut mieszając całą masę.

KROK 5: Gorącą granolę przesyp do metalowej miski i od czasu do czasu przemieszaj.

KROK 6: Całkowicie ostygniętą przechowuj w szklanym i szczelnym pojemniku.