FIT GRANOLA z masłem migdałowym i gorzką czekoladą :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 15 porcji

Składniki:

- Płatki owsiane - 160 g
- Płatki orkiszowe - 160 g
- ziarna słonecznika - 60 g
- masło migdałowe 100% - 100 g
- syrop daktylowy - 60 g
- suszone morele niesiarkowana - 60 g
- suszona żurawina - 60 g
- orzechy nerkowca - 60 g
- czekolada gorzka (minimum 70%) - 50 g

Dodatkowe info:

Wartość odżywcza 1 porcji granoli (45 g - 3 łyżki):
Energia: 214 kcal
Białka: 6 g
Tłuszcze: 9,4 g
Węglowodany: 24,5 g

Wartość odżywcza całej granoli (700 g):
Energia: 3327 kcal
Białka: 92 g
Tłuszcze: 146 g
Węglowodany: 381 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do miski wsyp płatki owsiane oraz płatki orkiszowe. Dodaj ziarna słonecznika, masło migdałowe i syrop daktylowy. Wszystko dokładnie wymieszaj - za pomocą łyżki lub dłoni.

KROK 2: Piekarnik nagrzej na 180*C. Na blaszce ułóż kawałek papieru do pieczenia.

KROK 3: Wysyp granola jednocześnie zaciskając ją w dłoni, aby powstały sklejone cząstki :)

KROK 4: Wstaw do piekarnika i od razu zmniejsz temperaturę do 150*C. Piecz 25 minut. Mieszaj po każdym upływie ok. 8 minut.

KROK 5: Pokrój na paski suszone morele oraz gorzką czekoladę.
Kiedy granola będzie już gotowa, należy ją ostudzić a następnie dodać suszone owoce, czekoladę i orzechy. Teraz pozostaje ją tylko wymieszać i cieszyć się zdrowym smakiem pysznej granoli :)

KROK 6: Granolę przechowuj w szczelnym, szklanym pojemniku, dzięki czemu zachowa na długo chrupiący akcent :)