Granola czekoladowa

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

40 min

1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 150 g
- płatki pszenne - 150 g
- wybrane dodatki (np.: nasiona słonecznika, złociste siemię lniane, pestki dyni, amarantus ekspandowany, orzechy laskowe, nasiona chia, kruszone ziarna kakaowca) - 250 g
- olej kokosowy - 50 g
- masło orzechowe - 50 g
- melasa - 50 g
- pure z dyni (upieczona lub ugotowana następnie zmiksowana dynia) - 125 g
- kakao - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: W misce wymieszaj płatki z wybranymi dodatkami.
W rondelku podgrzej olej, masło orzechowe i melasę do połączenia składników. Następnie dodaj kakao i pure z dyni. Wymieszaj.
Masę z rondelka przelej do suchych składników i dokładnie ze sobą wymieszaj.
Granolę przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i rozłóż po całej powierzchni.
Piecz w nagrzanym na 150*C piekarniku przez 18 minut. W tym czasie przemieszaj dokładnie granolę trzykrotnie. Do jeszcze gorącej granoli możemy dodać posiekane suszone owoce.
Gotową granolę pozostaw do całkowitego ostygnięcia i przechowuj w szczelnym opakowaniu.