# Jesienna granola

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **desery, śniadanie**

## Warto wiedzieć:

30 min

13 porcji

## Składniki:

- płatki owsiane - 200 g
- słonecznik - 4 łyżka
- pestki dyni - 4 łyżka
- orzechy laskowe - 200 g
- len ziarna - 5 łyżka
- suszone morele - 300 g
- kasza gryczana niepalona - 8 łyżka
- miód - 2 łyżka
- kardamon - 1/2 łyżeczka
- cynamon - 2 łyżeczka
- gałka muszkatołowa - 1/2 łyżeczka
- goździki - kilka kilka
- acai sproszkowane - 1 łyżeczka
- nasiona granatu - filiżanka

## Dodatkowe info:

Granola idealna do mleka, jogurtów, deserów i smoothie bowl!

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* W misce wymieszaj płatki owsiane, słonecznik, pestki dyni, posiekane orzechy laskowe, len, przyprawy oraz miód.

*KROK 2:* Powstałą mieszankę wyłóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz przez około 20 minut w 180 stopniach (w między czasie przemieszaj 2 razy).

*KROK 3:* Upieczoną mieszankę wymieszaj z posiekanymi morelami, kaszą gryczaną, proszkiem acai i nasionami z granatu.