Owsiana granola z orzechami i ziarnami - śniadanie idealne :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 10 porcji

Składniki:

- płatki owsiane - 300 g
- nasiona słonecznika - 50 g
- pestki dyni - 50 g
- migdały - 60 g
- orzechy brazylijskie - 60 g
- wiórki kokosowe - 30 g
- olej kokosowy - 50 g
- nektar kokosowy - 50 g
- masło orzechowe - 2 łyżka
- cynamon - 2 łyżeczka
- sól - 1/2 łyżeczka
- nasiona chia - 30 g
- len złocisty - 30 g
- jagody goi - 30 g
- żurawina - 30 g
- morele niesiarkowane - 50 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Orzechy brazylijskie i migdały zmiksuj przez krótką chwilę w malakserze, aby częściowo je pokruszyć, ale nie zmielić!
W rondelku rozpuść olej kokosowy z syropem kokosowym, masłem orzechowym, solą i cynamonem.
Do miski wsyp płatki, pokruszone orzechy, pestki dyni, ziarna słonecznika i wiórki kokosowe. Wlej mieszaninę z rondelka i dokładnie wszystko wymieszaj.
Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia, na całej powierzchni rozprowadź granolę i wstaw do nienagrzanego piekarnika. Najpierw przez 15 minut w 180*C, teraz przemieszaj dokładnie granolę, następnie przez 10 minut w 150*C, przy uchylonych drzwiczkach.
Całkowicie ostudzoną wymieszaj z pokrojonymi w paski morelami i pozostałymi dodatkami.
Przechowuj w szczelnym pojemniku.