Zdrowa granola orzechowa - z masłem orzechowym i tahini :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **przystawki i przekąski, śniadanie**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 125 g
- płatki orkiszowe - 125 g
- nasiona słonecznika - 45 g
- pestki dyni - 45 g
- orzech pekan - 45 g
- migdały - 45 g
- tahini - 60 g
- masło z orzechów laskowych - 60 g
- syrop klonowy - 60 g
- olej kokosowy - 40 g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Orzechy pekan i migdały posiekaj na średnie kawałeczki i wymieszaj z pozostałymi suchymi składnikami.
Do rondela przełóż olej kokosowy, syrop klonowy, masło orzechowe i tahini. Tylko podgrzej, aby składniki się rozpuściły i stworzyły jednolitą masę.
Suche składniki połącz z mokrymi i dokładnie wymieszaj.
Granolę równomiernie rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piecz w nagrzanym na 160*C piekarniku przez 20 minut. W trakcie pieczenia przemieszaj granolę 2-3 razy.
Upieczoną pozostaw do całkowitego wystygnięcia. Przechowuj w szczelnym pojemniku.