



GRANOLA

HOZZÁVALÓK

- 100 g egész vegyes mag (pl. mogyoró, mandula, dió)
- 250 g zabpehely
- 100 g tönköly pehely
- 50 g hajdina pehely vagy 50 g quinoa pehely
- 15 g puffasztott amaránt vagy 15 g puffasztott rizs
- 40 g tökmag
- 40 g napraforgómag
- 10 g lenmag vagy 10 g szezám
- 200 g juharszirup
- 40 g kókuszolaj
- 1 tk őrölt fahéj
- 1 csipet finom tengeri só

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítse elő a sütőt 160°C-ra, és béleljen ki sütőpapírral egy nagy tepsit.
2. Helyezze a magokat a keverőedénybe, és aprítsa fel **2 mp/6-os fokozaton**. Tegye át egy nagy tábla.
3. Helyezze az aprított magokkal teli tálat a keverőedény fedelére. A tábla mérje bele a zabpehelyt, a tönköly pehelyt, a hajdina pehelyt, a puffasztott amarántot, a tökmagot, a napraforgómagot és a lenmagot. Spatulával keverje össze, majd tegye félre.
4. Tegye a juharszirupot, a kókuszolajat, a fahéjat és a sót a keverőedénybe, majd melegítse **3 p/100°C/2-es fokozaton**. Öntse a magoskeverékbe, és spatulával jól keverje össze. Tegye az előkészített tepsibe, és egyenletesen terítse el.
5. Süsse 25-30 percig (160°C), 5 percenként kanállal megkeverve, hogy a granola egyenletesen barnuljon.
6. Vegye ki a sütőből, és a tepsiben hagyja teljesen kihűlni. Tálalja a granulát szójajoghurttal és friss gyümölccsel (ízlés szerint), vagy tárolja légmentesen záródó edényben, amíg szükséges.

TIPPEK

- Kihűlés után a granola ropogós lesz.
- Változtassa meg ízlés szerint a rendelkezésre álló gabonaféléket, és a magvak fajtáit.
- Sütés után aszalt gyümölcsöket, például áfonyát, mazsolát, datolyát, fügét vagy sárgabarackot adhat a granulához a gyümölcsös változathoz.
- A juharszirup helyettesíthető 250 g agave sziruppal.
- Fahéj helyett használjon más fűszereket, például kardamomot vagy vaníliát.



Elkészítés
10 perc



Teljes idő
1 óra 40 perc



Nehézségi fok
könnyű



Adag
1 teljes adag