

Recepty



Domácí granola

Ingredience

ovesné vločky - hrnek: **2 ks**
kukuřičná mouka - hrnek: **1 ks**
sójová mouka: **2 PL**
obilné klíčky - hrnek
vlašské ořechy - hrst: **1 ks**
rozinky - hrst: **1 ks**
strouhaný kokos: **2 PL**
slunečnicová semínka: **2 PL**
sezamová semínka: **2 PL**
slunečnicový olej - hrnek
med: **3 PL**
voda: **4 PL**

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Sypké ingredience vysypeme do pekáče a promícháme. Vodu s olejem a medem zvlášť rozšleháme metličkou do řídké pasty. Na pekáči promícháme suchou směs s pastou a pečeme při 100 - 150 °C asi 1,5 - 2 hodiny. Při pečení směs občas promícháme. Jak máme granolu upečenou, necháme vychladnout a nasypeme do...

Domáci granola - recept

Sypké ingredience vysypeme do pekáče a promícháme. Vodu s olejem a medem zvlášť rozšleháme metličkou do řídké pasty. Na pekáči promícháme suchou směs s pastou a pečeme při 100 - 150 °C asi 1,5 - 2 hodiny. Při pečení směs občas promícháme. Jak máme granolu upečenou, necháme vychladnout a nasypeme do připravených sklenic.

Granolu před konzumací smícháme s bílým jogurtem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí