



Granola făcută în casă

Fa-ti singur granola acasa cu alternativa la iaurt Alpro natur

Preparare

1. Se incalzeste cuptorul la 160 ° C. Se amestecă ingredientele uscate: ovăz, nuci tocate și semințe de floarea-soarelui.
2. într-un alt vas se amesteca suc de mere, miere și ulei de floarea-soarelui până se omogenizează. Se adaugă ingredientele uscate, scorțișoara și sare de mare. Se amestecă bine.
3. Puneți pe o tava de copt căptușită cu hârtie pergament și bagati în cuptorul preîncălzit timp de 20 de minute. Se amestecă din când în când. Se adaugă fructele uscate după 20 de minute și se lasa sa se rumeneasca încă 10 minute, auriu si uscat.
4. Se scoate din cuptor și se lasa sa se raceasca. Se serveste granola cu alternativa la iaurt Alpro natur Pentru a o face mai dulce , se mai adauga putina miere, dacă se dorește. Granola poate sta trei săptămâni într-o cutie sigilată! Super-sănătos și eficient!



15 porții



50min



Ingrediente

- 225 g fulgi de ovăz
- 100 g fructe uscate(caise, curmale, goji, stafide ...)
- 50 g alune
- 50 g migdale
- 50 g semințe de floarea soarelui
- 200 ml suc de mere
- 50 ml ulei de floarea soarelui
- 40 ml miere
- 1 tsp scorțișoară
- 1 tsp sare de mare
- Alpro alternativa la iaurt natur