Domowa granola z amarantusem

★★★★★½ (4)

20 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

373 kcal / 1 porcję (93 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
399.82 kcal	10.57 g	59.65 g	14.08 g	6.02 g	19.99 %
19.99%	21.14%	22.09%	20.11%	24.08%	

Składniki

- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Amarantus ekspandowany - 45g (1 ½ szklanki)
- Orzechy pistacjowe - 40g
- Żurawina suszona - 60g (5 łyżek stołowych)
- Miód pszczeli - 72g (6 łyżeczek)
- Tahini - 36g (3 łyżki stołowe)
- Sok pomarańczowy - 10g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik rozgrzej do 180 stopni.

KROK 2: W dużej misce połącz płatki owsiane, amarantus i pistacje. W rondelku na małym ogniu rozpuść i połącz ze sobą miód i pastę tahini, mieszaj całość ok. 2 minut. Zdejmij z ognia i dodaj łyżeczkę soku pomarańczowego.

KROK 3: Suche składniki wymieszaj z mokrymi do połączenia składników. Wyłóż całość na blaszkę z pergaminem. Piecz na środkowej półce ok. 15 minut, granolę przemieszaj i wstaw na kolejne 5 minut.

KROK 4: Musli wyjmij z piekarnika, wymieszaj z żurawiną i zostaw do ostudzenia.

Wskazówki:
Gotową granolę przechowuj w słoikach.

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję