



Domowa granola z amarantusem

★★★★★ (4)

20 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

373 kcal / 1 porcję (93 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Płatki owsiane górskie - 110g (11 łyżek stołowych)
- Amarantus ekspandowany - 45g (1 ½ szklanki)
- Orzechy pistacjowe - 40g
- Żurawina suszona - 60g (5 łyżek stołowych)
- Miód pszczeni - 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.

