

DÝŇOVÁ GRANOLA

Domácí granolu dělám poměrně pravidelně a na blogu můžete najít i několik receptů. Ale v tomto období a alespoň jednou za rok připravuju tuto dýňovou granolu. Křupou v ní oříšky, dýňová semínka a hořká čokoláda. Voní nejen po medu, ale také po dýňovém koření, které v dýňové sezóně přidávám snad do všeho.

Co se týká poměrů, většinou dělám granolu od oka, ale zachovávám poměr vloček – medové směsi – bílků. Zbytek ingrediencí a koření dávám podle toho, co mám ráda.

INGREDIENCE

500 g ovesných vloček
100 g medu
2 lžíce másla / kokosového oleje
1 – 2 bílky
2- 3 lžíce dýňového koření
5 lžic dýňových semínek
vrchovatá hrst pekanových ořechů
50 g vysokoprocentní čokolády
špetka soli

POSTUP

1. Troubu predehrejeme na 190 °C.
2. V kastrůlku rozpustíme máslo nebo kokosový olej, přidáme med a koření. Míchejte, dokud nebude vše propojené.
3. Do mísy vysypeme vločky, přidáme sůl, semínka, ořechy a zalijeme medovou směsí s kořením. Přidáme 1 bílek a promícháme směs. Bílek přidávám, aby se směs trochu spojila a tvořila hrudky. Pokud by směs byla sypká, můžeme přidat ještě 1 bílek. Vše promícháme, aby se všechny suroviny propojily a vznikla lepivá směs.
4. Na plech rozložíme pečicí papír a rozprostřeme směs. Směs neuplácáváme, aby byla granola pěkně nadýchaná.
5. Pečeme asi 15 – 20 minut. Když pečeme na horkovzduch trvá to kratší dobu. Při pečení můžeme promíchat. Po upečení necháme vychladnout.
6. Zamícháme nakrájenou čokoládu a nasypeme do uzavíratelné vzduchotěsné sklenice.