

GRANOLA OD SJEMENKI I ORAŠASTIH PLODOVA

1 šalica heljde (namočene i, oprane i posušene)

1 šalica mješavine sjemenki(sezam, zlatni lan, chia sjemenke, suncokret, bučine sjemenke)

1 šalica orašastih plodova: (indijski oraščići, lješnjaci, bademi, orasi, pekan orasi)

4 žlice kokosovog ulja

4 žličice meda ili javorovog sirupa

prstohvat soli

mljeveni cimet

Heljdu namočiti preko noći u zdjelici s vodom u koju ste dodali žlicu limunova soka ili jabučnog octa.

Nakon namakanja heljdu dobro oprati i ocijediti.

U posudu dodati heljdu, sjemenke i orašaste plodove.

Med i kokosovo ulje otopiti, dodati sol i cimet pa prelijte preko sjemenki i dobro promiješati.

Odaberite veći pleh tako da granola bude u tanjem sloju.

Obložite ga masnim papirom i po njemu rasporedite granolu.

Peći u zagrijanoj pećnici na 160 C 30-ak minuta dok ne dobije zlatnu boju.

Miješajte granolu tijekom pečenja.

U ohlađenu granolu možete dodati suho voće pa poslužiti uz jogurt ili mlijeko.