

GRANOLA SA HELJDINOM KAŠOM

200 g heljdine kaše
45 g chia sjemenki
185 ml vode
100 g zobnih pahuljica
70 g sjemenki suncokreta
40 g sjemenki sezama
20 g tahinija
125 ml javorovog sirupa
1/4 žličica soli
8 datulja
1 žlica kakaa
2 žlice maslinovog ulja
100 g tamne čokolade

Dan prije stavite heljдинu kašu u prikladnu posudu pa je prelite vodom.

Sat vremena prije nego što ćete započeti pripremati granolu prelite chia sjemenke sa 185 ml vode i pomiješajte pa ostavite da nabubri.

Sjemenke sezama tostirajte na tavici.

Nabubrenu hajdenu kašu dobro isperite tekućom vodom pa je osušite na kuhinjskom ručniku.

Nasjeckajte datulje na manje komadiće.

Zagrijte pećnicu na 160 C.

Veliki lim obložite papirom za pečenje.

U prikladnu posudu stavite osušenu heljдинu kašu, nasjeckane datulje, sjemenke suncokreta., zobene pahuljice, kakao, tahini pastu, maslinovo ulje, javorov sirup, sol i nabubrene sjemenke chie.

Izmješajte.

Smjesu rasporedite na pripremljeni lim pa pecite u prethodno zagrijanoj pećnici otprilike sat i pola. Povremeno promiješajte žlicom. Ukoliko smjesa izgleda jako vlažno nakon sat i pola pečenja nastavite sa pečenjem dok se ne ohladi.

Ohladite.

Nasjeckajte čokoladu pa je pomiješajte sa ohlađenom granolom.

Spremite u hermetički zatvorenu posudu.