



Mandlová granola

Ingredience

loupané mandle: 150 g
ovesné vločky: 100 g
chia semínka: 2 PL
lněná semínka: 2 PL
vanilkový cukr: 1 ks
med: 2 PL
kokosový olej: 3 PL
mletá skořice: 1 KL

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

V míse smícháme nasekané mandle, ovesné vločky a semínka. V malém hrnci zahřejeme kokosový olej s medem a cukrem. Vlejeme do sypké směsi a důkladně promícháme. Plech

vyložíme pečícím papírem a rozprostřeme na něj rovnoměrně granolu. Vložíme do trouby rozehřáté na 170 °C a pečeme asi 15 minut. Občas...

Mandlová granola - recept

V míse smícháme nasekané mandle, ovesné vločky a semínka. V malém hrnci zahřejeme kokosový olej s medem a cukrem. Vlejeme do sypké směsi a důkladně promícháme. Plech vyložíme pečícím papírem a rozprostřeme na něj rovnoměrně granolu. Vložíme do trouby rozehřáté **na 170 °C a pečeme asi 15 minut**. Občas granolu promícháme.

Mandlovou granolu podáváme s bílým jogurtem a ovocem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí