



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%



Składniki

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

