JERNEJ KITCHEN

DOMAČA GRANOLA (BREZ SLADKORJA IN BREZ GLUTENA)

Domača granola za dober začetek dneva. Ta recept za zdravo granolo lahko prilagodite svojemu okusu. Je brez sladkorja, glutena in primerna za keto dieto.

ZA	600	G (12 PORCIJ)
PRIPRAVA:	5	MINUT
PEČENJE:	15	MINUT
ČAS SKUPAJ:	20	MINUT

DOMAČA GRANOLA

30 g chia semen

125 g sončničnih semen

30 g kakavovih zrn

50 g bučnih semen

60 g mandljev

100 g brazilskih oreščkov

50 g lešnikov

50 g orehov ali pekanov

30 g kokosovega čipsa

20 g nesladkanega kakava v prahu

60 g vode

1 čajna žlička cimeta v prahu

50 g kokosovega olja

TOOLS AND EQUIPEMENT

blender ali multipraktik
večja skleda
manjša skleda
kuhinjska lopatica
pekač

MEŠANICA OREŠČKOV

Chia semena damo v blender ali multipraktik. Premešamo na visoki hitrosti, da se chia semena čim bolj zdrobijo. V blender ali multipraktik k chia semenom damo sončnična semena, bučna semena, mandlje, brazilske oreščke, lešnike in orehe ali pekane. Nekajkrat na hitro premešamo, da se oreščki nekoliko razdrobijo. Dodamo še kokosov čips, kakavova zrna, ščep soli ter cimet v prahu in premešamo. Pečico segrejemo na 180 °C.

PEČENJE GRANOLE

Mešanico oreščkov in semen prestavimo v večjo skledo. V manjši skledi pa dobro premešamo kokosovo olje in nesladkan kakav v prahu, da nastane homogena zmes. Kakavovo zmes prelijemo čez oreščke in semena v večji skledi, dodamo še vodo. Premešamo, da se sestavine povežejo. Mešanico zdaj razporedimo po pekaču in postavimo v pečico. Pečemo 15 - 20 minut pri 180 °C. Med pečenjem granolo dvakrat premešamo, da se bolj enakomerno speče.

POSTREŽEMO

Pečeno domačo granolo vzamemo iz pečice in pustimo, da se popolnoma ohladi, nato jo hranimo v večjem kozarcu, oziroma poljubni embalaži za granolo. Postrežemo z jogurtom ali mlekom. Granolo lahko hranimo do meseca dni v zaprti posodi in v suhem, temnem prostoru.

© Copyrights 2024. All rights reserved. Designed by jernejkitchen team.