



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.