



Házi

# GRANOLA

1 adag 14 g ch

ebből 6 g  
cukor

## Hozzávalók

8 adaghoz  
5 dkg nagy szemű zab  
5 dkg apró szemű zab  
10 dkg banán  
5 dkg aszalt gyümölcs  
2,5 dkg pekándió  
3,5 dkg kókuszreszelék  
fél dl alma-cékla direktlé  
4 dkg kristályos  
édesítőszer  
(cukor édességével azonos)  
2,5 dkg cukrozatlan kakaópor  
1 tk. őrölt fahéj

Szórjuk a kétféle zabot keverőtálba.

Adjuk hozzá a fahéjjal, csipet sóval ízesített kakaóport.

Adjuk hozzá a kókuszreszeléket, az aprított pekándiót, az aszalványt és az édesítőszert.

A banánt az alma-cékla lével pürésítsük, öntsük a zabos keverékhez, majd kézzel dolgozzuk morzsásra.

Terítsük szét sütőpapíron, majd 200 fokra előmelegített sütőben süssük ropogósra kb. 25 perc alatt, figyeljük, nehogy megégjen. A kakaó könnyen pirul!

Hagyjuk kihűlni.



Kiadja:



Partnereink:

