



Granola

Dificultate ușor

Timp de preparare 10 min.

Timp total 1h 40 min.

Mărime porție 14 porții

Ingrediente

- 100 g nuci, întregi (ex. alune de pădure, migdale, nuci)
- 250 g fulgi de ovăz
- 100 g fulgi de alac
- 50 g fulgi de hrișcă
sau 50 g fulgi de quinoa
- 15 g amarant expandat
sau 15 g orez expandat
- 40 g semințe de dovleac
- 40 g semințe de floarea soarelui
- 10 g semințe de in
sau 10 g semințe de susan
- 200 g sirop de arțar
- 40 g ulei de cocos
- 1 linguriță scorțișoară măcinată
- 1 priză sare de mare

Valori nutritive per 14 porții

Calorii 40198 kJ / 9597 kcal

Proteine 269 g

Carbohidrați 445 g

Grăsimi 725 g

Fibre 126.3 g

Preparare

1. Preîncălziți cuptorul la 160°C și tapetați o tavă mare de copt cu hârtie de copt.
2. Puneți nucile în bolul de mixare și mărunțiți **2 sec./viteza 6**. Transferați într-un castron mare.
3. Puneți castronul cu nuci pe capacul bolului de mixare. Cântăriți în castron fulgii de ovăz, alac și hrișcă, amarantul expandat, semințele de dovleac, floarea soarelui și in. Amestecați cu spatula, apoi dați deoparte.
4. Puneți siropul de arțar, uleiul de cocos, scorțișoara și sarea în bolul de mixare, apoi cu coșul de înăbușire pe capac, în locul paharului de măsurare, încălziți **3 min./100°C/viteza 2**. Turnați peste amestecul cu ingrediente uscate și amestecați bine cu spatula. Transferați în tava pregătită și întindeți într-un strat uniform.
5. Coaceți timp de 25-30 minute (160°C), amestecând cu o lingură la fiecare 5 minute, astfel încât granola să se rumenească în mod uniform.
6. Scoateți din cuptor și lăsați să se răcească complet în tavă. Serviți granola cu iaurt de soia și fructe proaspete sau păstrați într-un recipient etanș până la nevoie.

Obiecte utile

cuptor, tavă și hârtie de copt, recipient etanș

Recomandări & Sfaturi utile

- Odată rece, granola va deveni crocantă.
- Puteți varia tipurile de cereale, nuci sau semințe, în funcție de disponibilitate.
- Pentru o versiune cu fructe puteți adăuga, după coacere, fructe deshidratate (merișoare, stafide, smochine, curmale sau caise).
- Puteți înlocui siropul de arțar cu 250 g sirop de agave.
- Puteți înlocui scorțișoara cu alte mirodenii, precum vanilia sau cardamomul.