



Гранола

Еве една идеја за доручек кој можете да го направите претходната вечер и на кој ќе му се радувате кога ќе се разбудите следното утро - секако, можете да купите мусли или гранола од продавница, но овој рецепт брзо ќе стане еден од Вашите омилен, а можете да го направите во безброј варијанти.



Состојки:

- 270 грама овес
- 300 грама шумски мед
- 40 грама рендан сув кокос
- 100 грама семки од тиква
- 100 грама семки од сончоглед
- 75 грама суво грозје
- 100 грама брусница

Чекор 1

Почнете со мешање на сите состојки, освен сувото овошје.

Чекор 2

Загрејте го медот во тава за да стане течен и за да можете полесно да го измешате со смесата за гранола.

Чекор 3

Измешајте го медот со овесната смеса додека да се спојат.

Нелепливите Делимано тави Ви овозможуваат лесно да го измешате медот со останатите состојки.

Чекор 4

Ставете ја гранолата во рерна загреана на температура од 160 степени 30 минути.

Превртувајте ја гранолата секои 10 минути за состојките да се ипечат рамномерно.

Чекор 5

Извадете ја гранолата од рерна и веднаш ставете го сувото овошје. Оставете ги вкусовите да се измешаат.

Чекор 6

Овде гранолата ја сервираме со кремest обичен јогурт, свежо овошје и малку студено млеко.<



Совет

Гранолата е толку лесна за подготовка и може да се направи во безброј варијанти.

Ние уживаме да ја јадеме за појадок, но со неа можете да се насладите и како здрава ужинка или колач навечер.

Можете да експериментирате со различни семки, овошје или јаткасто овошје, па дури и зачини како ѓумбир и цимет.

Користени производи:



Сад за сос



Сет тави за пица



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk