

Házi granola

A granola lényegében sült müsli, ami kiváló reggeli, vagy nasi egy kis joghurttal, vagy tejjel nyakon ötve. Nem melleleg pofonegyszerű az elkészítése, az íze pedig csodálatos.

Amire szükséged lesz egy befőttes üvegnyi adaghoz:

- 200 g zab
- 100 g hántolt tökmag
- 100 g mandulareszelék
- 125 ml méz
- 125 ml olívaolaj
- 150 g aszalt gyümölcs (áfonya, mazsola, barack, alma)
- 1 teáskanál fahéj vagy kakaópor
- 1 csipet só

Elkészítés:

A zabot, tökmagot, mandulareszeléket, fahéjat és sót összekeverjük egy tálban. A mézet és az olajat összeöntjük, és mikróban fél percre melegítjük, majd ráöntjük a száraz alapanyagokra. Alaposan átkeverjük, hogy mindenhová jusson az öntetből. A masszát egy sütőpapírral bélelt tepsire öntjük és elegyengetjük. 180 fokra előmelegítjük a sütőt légkeveréses módban, majd 20 percre sütjük a magokat. 10 perc után megkeverjük őket.

A gyümölcsöket csak a végén adjuk hozzá, más különben megégnének. A granola darabos állagát csak kihűlés után éri el, ezért hagyjuk kihűlni a tepsiben. A végeredményt befőttes üvegben tárolhatjuk, de amilyen finom, nem lesz sokáig, ami kitöltse az üveget.

Péter Dominika

