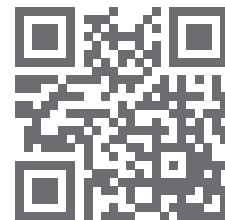


# NAJLEPŠIA RAŇAJKOVÁ GRANOLA

OD COOLINARI.SK, NAPÍSA LA MIŽU



## Na domácu granolu budete potrebovať:

3 šálky ovsených vločiek, 1/2 šálky na hrubo nasekaných mandlí, 1 šálku orechov, 3 lyžičky semien ľanu, 1 a 1/2 lyžice chia semien, 1 a 1/2 lyžice mletej škorice, 2 vaječné bielky, štipku soli, 1/2 šálky medu, 2 lyžice kokosového oleja, 1/2 šálky sušených brusníc, 1 šálku nasekaných sušených jabĺk

## A TAKTO NA TO:

Predhrejte rúru na 180 stupňov. Na hrubo nasekajte orechy a mandle. Vo veľkej mise zmiešajte dohromady ovsené vločky, mandle, orechy, mleté ľanové semiačka, chia semená a mletú škoricu. Vyšľahajte bielka so soľou, kým nie sú úplne tuhé. Pridajte roztopený kokosový olej, med a dobre premiešajte. Bielka použiteľ nemusíte, dodajú však granole chrumkavosť.

Bielkovú zmes prelejte ku ovseným vločkám a dobre premiešajte. Presypte do plechu, poriadne zarovnajzte a pečte 15 – 20 minút. Premiešajte a opäť pečte asi 10 minút. Tento postup ešte raz zopakujte a nechajte granolu vychladnúť. Po vychladnutí dosypte brusnice, jablká a hotovo. Granola uskladnená vo vzduchotesnej nádobe pri izbovej teplote vydrží dva týždne. Ale ak by ste mali predsa len menšiu spotrebu, tak sa dá zamraziť. Môžete ju skombinovať s mandľovým mliekom, kokosovou penou, alebo tvarohom a jogurtom.

