


Granola s korom voća i orašastim plodovima

 NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME
> 60 min

 BROJ PORCIJA
8 porcija



Sastojci

Kora 2 jabuke
Kora 2 kruške
150 g Bio Zone zobnih pahuljica
40 g kokosovog ulja
50 g Bio Zone mixa sjemenki
30 g javorovog sirupa
prstohvat Spice Chef soli
40 g Garden Good badema
40 g Garden Good oraha
soda bikarbone

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Za pripremu ove aromatične hranjive granole koristite ostatke orašastih plodova i sjemenki te koru voća umjesto da je bacite. U prikladnoj posudi u koju će vam stati svo voće pripremite mješavinu 1 l hladne vode i 2 žličice sode bikarbone. Namočite voće 15 minuta u mješavini pa ga isperite i posušite. Od ovako pripremljenog voća ostatke kore možete skupljati 1-2 dana. Čuvajte ih u hermetički zatvorenoj posudi u hladnjaku dok niste spremni za pripremu granole.

Koru jabuke i kruške narežite na komade oko 1 cm. U zdjelu dodajte komadiće kore voća, zobene pahuljice, mix sjemenki, rastopljeno kokosovo ulje i javorov sirup te sol pa sve dobro promiješajte.

Smjesu rasporedite u jednom sloju na plehu za pečenje koji ste prekrili papirom za pečenje. Pecite 10 minuta u pećnici zagrijanoj na 180 C pa dodajte bademe i orahe. Dobro promiješajte. Vratite u pećnicu na još 10 minuta. Ostavite granolu da se potpuno ohladi.

Servirajte za doručak, uz mlijeko ili kao dodatak jogurtu i smoothie bowlovima.

Granolu čuvajte u hermetički zatvorenoj posudi do 2 tjedna.