

Granola s borůvkami

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Sušené datle 50 g
- Ovesné vločky 100 g
- Med 2 lžíce
- Mix kešu a vlašských ořechů 85 g
- Dýňová semínka 15 g
- Olej 3 lžíce
- Sojový jogurt 3 kelímek
- Čerstvé maliny 2 hrst
- Borůvky 1 hrst

Doba přípravy: 90 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Svačina

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Troubu předehřejte na 160 °C. Do hrnce dejte datle, zalijte je vodou tak, aby byly právě ponořené a povařte je do změknutí. Pak je rozmixujte do hladké pasty. Do ní vmíchejte ostatní ingredience. Vzniklou směs rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem a pečte asi 15 minut dozlatova. Pak snižte teplotu v troubě na 110 °C a pečte další půl hodinu, nebo dokud není směs suchá a krásně křupavá.

Nechte zcela zchladnout.. Podávejte se sojovým jogurtem a čerstvým ovocem, případně vše

zastříknuté medem.