Granola z migdałami

Pyszne i zdrowe śniadanie na słodko. Granola z migdałami nadaje się idealnie dla osób, którym zależy na zdrowym trybie życia i ograniczeniu spożycia tłuszczów.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut (+chłodzenie)

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

240 g płatków owsianych
100 g dmuchanego ryżu
40 g zarodków pszennnych, uprażonych
60 g mleka w proszku 0%
30 g migdałów w słupkach
30 g brązowego cukru
2 łyżki pestek słonecznika
1/4 łyżeczki soli
1/2 szklanki soku pomarańczowego
80 g miodu
2 łyżeczki oleju rzepakowego
2 łyżeczki esencji waniliowej
1/2 łyżeczki esencji migdałowej

80 g rodzynek sułtanek
80 g suszonych moreli, posiekanych
80 g suszonych żurawin
jogurt naturalny 0% (niekoniecznie)

PRZYGOTOWANIE:

1) Połączyć osiem pierwszych składników w misce. Podgrzać sok pomarańczowy, miód i olej w rondlu. Zdjąć z ognia, dodać obie esencje, wymieszać. Polać płatki, ponownie wymieszać.

2) Przełożyć do brytfanny. Piec 20–25 minut w temperaturze 180°C, aż granola stanie się chrupiąca. Mieszać co 10 minut. Ostudzić.

3) Dodać suszone owoce. Podawać z jogurtem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 212 kcal, 4 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 0 mg cholesterolu, 88 mg sodu, 41 g węglowodanów, 3 g błonnika, 6 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock