

Domowa granola żurawinowo – cynamonowa i śniadanko z turbodoładowaniem – aż 2 przepisy w 1



Autor: **KatesKitchen**
Przepisów: **41** Ocena: **429**



1-2 os.



15 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 100 g płatków owsianych
- 3 łyżki nasion słonecznika
- 2 solidne łyżki pestek dyni
- 150 g żurawiny
- 2 łyżki miodu
- 1 mała łyżeczka cynamonu
- 150g jogurtu greckiego
- □ miarki odżywki białkowej
- 1 duża łyżka nasion chia
- □ mandarynki
- □ marakui
- □ banana
- 2 łyżki domowej granoli żurawinowo-cynamonowej

Sposób przygotowania:

- 1 Granola:
Płatki owsiane, słonecznik, dynię, żurawinę, cynamon oraz miód łączymy ze sobą tak, aby miód wszystko dobrze „pooblepiał”.
- 2 Przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, lekko ugniatamy i „rozpraszamy”, a następnie pieczemy ok. 6-10 minut, 170 stopni, funkcja grill. Pozostawiamy do wystygnięcia, kruszymy na drobne kawałki i przechowujemy w szczelnie zamkniętym słoiku.
- 3 Śniadanko:
Jogurt, odżywkę i chia mieszamy ze sobą. Podajemy z owocami i granolą i voila! Gotowe! :)

Twoje notatki do przepisu: