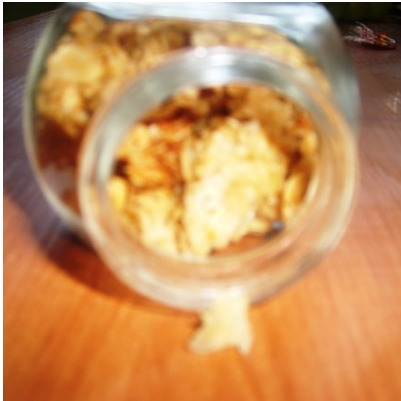


Domowa granola z miodem



HELENA63



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

płatki owsiane	6 łyżek
wiórki kokosowe	2 łyżki
płatki ryżowe	2 łyżki
orzechy włoskie	5
orzechy laskowe	5 lub orzechy brazylijskie
olej kokosowy	1 łyżka
miód płynny	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Płatki owsiane i ryżowe, wiórki kokosowe wymieszać. Oba rodzaje orzechów posiekać, dodać do płatków i wiórek. Olej kokosowy rozpuścić i wymieszać z miodem. Wlać do sypkich składników, dokładnie wymieszać. Nieużywając blaszki do pieczenia wyłożyć papierem do pieczenia i wsypać granolę. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 160 stopni i piec około 20 minut. W czasie pieczenia przemieszać granolę kilka razy.