



GRANOLA Z PATELNI

Szybka, jednoporcjowa granola z patelni uzupełniona jogurtem i świeżymi owocami to doskonała propozycja na zdrowe śniadanie lub lunchbox do pracy.

SKŁADNIKI

na 1 porcję

- Płatki owsiane - 35g
- Orzechy i pestki - 25g
- Syrop klonowy lub miód - 10g
- Szczypta soli

- 1** Na suchej patelni lekko podpraż płatki owsiane.
- 2** Następnie dorzuć posiekane orzechy i pestki, praż chwilę.
- 3** Na patelnię dodaj szczyptę soli oraz syrop klonowy. Wymieszaj dokładnie, aż wszystko się połączy.
- 4** Granolę zdejmij z ognia i przełóż najlepiej na papier do pieczenia, rozkładając ją równomiernie, aby wystygła i nabrała chrupkości.