

## Recept 1: **S SLASTNO GRANOLO V USPEŠEN DAN – granola po mojem okusu**

Za skoraj 1000 g domače granole potrebujemo:

- 120 g medu ali javorjevega sirupa
- 1,5 jedilne žlice grenkega kakava v prahu
- 70 g napihnjencev (riževi ali ajdovi ali pirini)
- 500 g drobnih ovsenih kosmičev (ali navadnih)
- 3 žlice kokosovih lističev (lahko tudi brez)
- 180 g drobno sesekljanih oreščkov (lahko mešano ali le eno vrsto - po tvoji izbiri)
- 100 g nasekljane temne čokolade.
- 0,5 čajne žličke soli.

Postopek:

### 1. Pečenje:

Pečico segrej na 180°C. V skledi zmešaj ovsene kosmiče, kokosove lističe, nasekljane oreščke, sol ter polovico medu. Pekač obložimo s papirjem za peko in pečeno v predhodno segreti pečici 20 min.

### 2. Kakavovi napihnjenci:

V lončku, na srednje močnem oglju, segrejemo 5 žlic vode in polovico medu (pazimo, da medu ne pregrejemo saj s tem uničimo veliko njegovih zdravih sestavin). Lonček odstranimo z ognja in v zmes dodamo kakav in ga dobro umešamo. V večjo posodo stresemo napihnjence, ki jih prelijemo s kakavovo zmesjo.

### 3. Zadnji korak:

Ko so kosmiči pečeni jih previdno vzamemo iz pečice in jih zmešamo s pripravljenimi kakavovimi napihnjenci. Pripravljeno granolo pustimo, da se dobro ohladi. V tej fazi ji lahko dodate še suho sadje (npr. suhe brusnice, rozine...). Ko je granola dobro ohlajena jo shranimo v stekleno posodo.



To je osnovni recept, zato lahko vedno pripraviš granolo s sestavin, ki jih imaš ti najrajši; enostavno sestavine zamenjaš, odzameš ali dodaš.

Jaz prisegam na zajtrk z domačo granolo. Meni je najljubša z jogurtom in svežimi borovnicami. V kolikor ti je okusneje pa jo lahko preliješ s hladnim ali toplim mlekom.

Uspešno pripravo ti želim.

Dober tek!

Erika Barbo, org. šol. prehrane