

Домашна гранола

време за приготвяне: **40 мин. (+ 60 мин. накисване на ядките)**

ПОДХОДЯЩА: **по всяко време на деня**



продукти за **много порции:**

- 100 г тиквено семе
 - 100 г бадеми
 - 100 г кашу
 - 100 г орехи
- 50 г филирани бадеми
 - 10-20 капки стевия или 2 с.л. стевия на прах
- 2 с.л. брашно от ленено семе
 - 2 с.л. чия
 - 2 ч.л. канела
 - 1/2 ч.л. сол
- 1 с.л. какао на прах или брашно от рожков

Тиквеното семе, бадемите, кашуто и орехите се заливат с вода и се накисват за 60 мин. Изцедете и надробете на едро в чопър и изсипете в купа. Добавете стевията (на капки или на прах), брашното от ленено семе, семената чия, канелата, солта и какаото (или брашното от рожков). Размесете добре, след което добавете филираните бадеми.

Загрейте фурната предварително до 150° С. Покрийте тавата с хартия за печене и разстелете сместа върху нея, след което поставете във фурната. След 15 мин. разбъркайте с лъжица, а след това – на всеки 5 мин., докато гранолата изсъхне напълно (общо 20 – 30 мин. печене). Извадете от фурната и оставете да се охлади напълно. Изсипете в стъклен съд и съхранявайте в хладилника, за да остане хрупкава.