

Гранола бар

време за приготвяне: **1 ч. 20 мин.**

продукти за **много порции:**

- 100 г сурово тиквено семе
- 100 г суров слънчоглед
- 100 г филирани бадеми
- 100 г кокосови стърготини
- 3 с.л. вода
- 2 с.л. кокосово масло
- 2 с.л. брашно от ленено семе
- 2 с.л. тахан
- 1 с.л. мед



Смесете брашното от ленено семе с водата и оставете настрана. На много слаб огън смесете кокосовото масло, тахана и меда, като разбърквате добре. След като се смесят, свалете от котлона и добавете лененото семе и водата, отново разбърквайки добре. Смесете всички ядки и ги добавете.

Покрийте тава с хартия за печене и разпределете сместа равномерно върху нея, така че да се получи пласт с дебелина 5 мм. Загрейте фурната на 200°C, след което печете 20-30 мин., докато получите златист оттенък. Извадете от фурната и оставете да изстине за 15-20 мин., след което оставете заедно с хартията за печене в хладилника за още 20-30 мин., за да стегне сместа, така че да след това да разчупите или разрежете на порции.