Tálalás: **18 főre**

Előkészítés: **15 perc**

Elkészítés: **30 perc**

Répási Eszter

GRANOLA

A házilag elkészített granola jó alternatíva lehet reggelire, tízóraira vagy uzsonnára. Fogyaszthatjuk tejjel vagy joghurttal. Hozzájárul a napi rost bevitelünkhöz, és lényegesen kevesebb cukrot tartalmaz, mint bolti társai.

HOZZÁVALÓK

500 g nagyszemű zabpehely
2 ek méz
1 ek kókuszolaj
1 db tojás fehérje
1 marék kesudió
1 marék mandula
1 marék vörösáfonya
1 marék banánchipsz
1 marék kókuszforgács
ízlés szerint fahéj

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózmentes
Tojást tartalmaz

1. Egy tálba öntjük a zabpelyhet, hozzákeverjük a mézet, a kókuszolajat, a tojás fehérjét és a fahéjat.
2. Ezt a keveréket egy tepsibe öntjük, eloszlaltjuk benne és 165°C-on kb 30 perc alatt megpirítjuk.
3. Amíg pirul a többi hozzávalót durvára vágjuk, majd a kész granolához keverjük.
4. Egy üveg tároló edénybe öntjük, így akár egy hónapig is eláll.

Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!

Auchan