

GRANOLA SŁODZONA DAKTYLAMAMI

(BEZ CUKRU)

duży słoik

Składniki:

Składniki (duży słoik):

- 100g „grubych” płatków (owsiane, jaglane, jęczmienne lub gryczane)
- 100g płatków jaglanych
- 150g ulubionych orzechów, posiekanych
- 100g ulubionych ziaren (dałam słonecznik i chia)
- 130g suszonych daktyli (można zamienić na rodzynki)
- 1/4 szklanki wody + woda do namoczenia daktyli
- łyżka naturalnego kakao
- opcjonalnie: cynamon i kardamon

Przygotowanie:

Daktyle zalewamy wrzątkiem, odstawiamy na 15min, a następnie odcedzamy i blendujemy ze świeżą wodą na mus. Wszystkie pozostałe składniki mieszamy ze sobą w dużej misce, po czym dodajemy zblendowane daktyle i całość dokładnie mieszamy (wszystko powinno być oblepione daktylami, jeżeli nie jest lub jeżeli wolicie słodsza granolę to możecie dodać dodatkowo 1-2 łyżki miodu lub syropu z agawy).

Granolę przekładamy dłońmi na dużą blachę (z wyposażenia piekarnika) wyłożoną papierem do pieczenia ugniatając ją w dłoniach aby powstały grudki (jak przy robieniu kruszonki). Blaszkę wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 190st (góra-dół) i pieczemy 15-20min co jakiś czas mieszając masę.

Po upieczeniu odstawiamy do całkowitego ostygnięcia, a potem przekładamy do szklanego pojemnika lub słoika.