

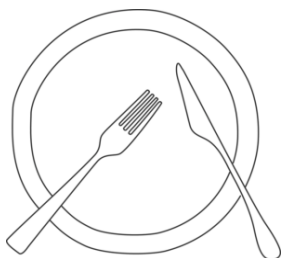


СУСАМОВА ГРАНОЛА И СУСАМОВИ БЛОКЧЕТА

СЪСТАВКИ:

250 г овесени ядки
100 г нарязани бадеми
75 г тиквени семки
½ ч. л. канела
1 ч. л. сол
½ ч. л. екстракт от ванилия
50 г стопено кокосово масло
5 с. л. **масло от кашу**
100 г тахан
5 с. л. кленов сироп
(разделени)
50 г семена от chia
5 с. л. какао на зърна

АЛЕРГЕНИТЕ СА ОТБЕЛЯЗАНИ
С УДЕБЕЛЕН ШРИФТ



НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

За гранолата: добавете овесените ядки, нарязаните бадеми, тиквените семки, канелата, солта и екстракта от ванилия в купа и ги разбъркайте, за да се смесят добре. Разделете сместа наполовина и я прехвърлете в две различни купи. Смесете разтопеното кокосово масло, маслото с кашу, тахана и 1 с. л. кленов сироп. Ако е необходимо, загрейте сместа, докато всичко не се смеси добре.

Добавете една трета от сместа с тахан към едната от купите с овесени ядки и разбъркайте добре. Добавете останалата смес с тахан в другата купа заедно със семената от chia и останалия кленов сироп. Разбъркайте, за да се смеси добре.

Добавете гранолата от купата с ½ от сместа с тахан в едната половина на плоска тава за печене, покрита с хартия за печене. Прехвърлете гранолата с ⅔ от сместа с тахан в правоъгълен съд за печене, покрит с хартия за печене, и притиснете добре. Поставете съда за печене точно до гранолата в плоската тава за печене и оставете настрана.

Поставете гранолата (и блокчетата) във фурната и печете на 180°C приблизително 15 мин. Едва след опичането добавете към гранолата какаото на зърна и, ако желаете, и други допълнения, като например сушени плодове.