Domácí granola

Časová náročnost: minut

Na granolu:

1 hrnek	ovesné vločky (vyzkoušejte naše vločky Nový Den)
1/2 hrnku	vlašské ořechy
1/2 hrnku	lískové ořechy
1/2 hrnku	mandle
1/2 hrnku	kešu
1/2 hrnku	slunečnicová semínka
1/2 hrnku	rozinky
4 lžíce	lněná semínka
1 hrnek	kukuřičné lupínky cornflakes (doporučujeme cornflakes Nový Den)
1 lžíce	mletá skořice
trošku	sůl
trošku	mletý kardamom
4 lžíce	rozpuštěný kokosový olej
4 lžíce	tekutý med

K podávání:

	granola
trochu	mléko (nebo jogurt či tvaroh)

	pokrájené čerstvé jablko



Postup přípravy

Ořechy nasekáme na kousky a dáme spolu se všemi ingrediencemi do velké misky. Pečlivě promícháme a vzniklou směs přendáme na plech vyložený pečicím papírem. Vložíme do trouby předehřáté na 160°C (horkovzduch 130°C) a pečeme dozlatova asi 25 minut. Během pečení jednou či dvakrát promícháme. Upečenou granolu necháme zcela vychladnout a poté naplníme do uzavíratelných skleniček.

Křupavou granolu podáváme vždy s trochou mléka (jogurtu, tvarohu) a s kousky pokrájeného jablka.