ДЕСЕРТ

Домашна гранола без захар



Домашна гранола от овесени ядки, намачкан банан и щипка канела - хрупкава, без добавена захар. Приготвя се предварително; заради орехите е за деца над 2 години.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 25 мин **Общо:** 35 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 2 години **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти, Глутен, Ядки

Съставки

- 1 ч.ч. фини овесени ядки
- 1 узрял банан (намачкан)
- ½ ч.л. канела
- 1 с.л. кокосово масло (разтопено)
- 1 с.л. смлени орехи или семена (по желание)
- 1 с.л. фино нарязани сушени плодове (кайсии, фурми, стафиди)

Начин на приготвяне

1. Смесване на съставките: В купа смесете овесените ядки, намачкания банан, разтопеното кокосово масло, канелата и по желание - ядки, семена или сушени плодове. Разбъркайте добре, докато всички съставки се овлажнят равномерно.
2. Печене: Разстелете сместа в тънък слой върху тава, покрита с хартия за печене. Изпечете в предварително загрята фурна на 160°C за около 20-25 минути. По време на печенето разбъркайте веднъж-два пъти, за да се получи равномерно златиста и хрупкава текстура.
3. Охлаждане: Оставете гранолата да изстине напълно. Именно в процеса на охлаждане тя ще стане още по-хрупкава.
4. Сервиране: Поднесете с кисело мляко, пресни плодове или като самостоятелна закуска. Подходяща е за деца над 2 години.
5. По желание: Ако желаете да обогатите гранолата, можете да добавите щипка ванилия или кардамон - те ще внесат нежен завършек.

Съхранение

- Съхранявайте охладената гранола в плътно затворен буркан или кутия на сухо, хладно място до 7 дни; пази се добре в сухи условия, защото влагата я прави мека и окислява маслата.

Замразяване

- Замразете гранолата в плик с цип, от който изпуснете въздуха, до 1 месец; размразете при стайна температура за 15-20 минути преди сервиране, за да се запази хрупкавата текстура.

Съвети

- Хрупкава и ароматна, тази гранола става за начало на деня. Приготвя се бързо, изисква няколко основни съставки и е подходяща за цялото семейство.
