Recepty 11. 5. 2022 | MUDr. Daniela Lilling

Domácí křupavá granola

URL článku: magazin/recepty/Domaci-krupava-granola__s10007x20275.html

Pokud milujete dobrou granolu, není nic jednoduššího, než si připravit tu domácí - uděláte si ji přesně podle svých chuťových představ a navíc si perfektně ohlídáte obsah cukru.

- Pro výrobu domácích snídaňových cereálií vybírejte kvalitní ingredience - **celozrnné ovesné vločky, sušené ovoce bez přidaného cukru, sladidla s nízkým glykemickým indexem a kvalitní hořkou čokoládu**.

- **Mléčný polotučný či nemléčný rostlinný výrobek** vybírejte tak, aby ve složení nebyl přidaný cukr a obsahovat zdraví prospěšné **probiotické bakterie**.

Ingredience: 10 porcí

2 hrnky ovesných vloček	200 g
1/4 hrnku sekaných vlašských ořechů	30 g
1/4 hrnku rozinek	40 g
1/4 hrnku sušených neproslazovaných banánů	40 g
1/3 hrnku kokosových hoblinek	25 g
3 lžíce čekankového sirupu	60 g
2 lžíce arašídového másla	60 g
4 lžičky mletých lněných semínek	12 g
1/4 lžičky skořice	
K servírování:	
bobulovité ovoce	30 g
polotučný jogurt/rostlinný jogurt	200 g

Postup

1. Troubu si předehřejeme na 180°C.
2. Čekankový sirup a arašídové máslo důkladně rozmícháme na kašičku,

kterou smícháme s ovesnými vločkami a mletými lněnými semínky.

3. Když jsou vločky rovnoměrně obalené, přisypáváme i ostatní ingredience - ořechy, sušené ovoce, skořici. Směs důkladně promačkáme rukama - díky tomu budeme v granole mít velké křupavé kousky.
4. Pečeme rovnoměrně rozložené na pečícím papíře asi 8-10 minut, poté granolu promícháme - jednotlivé větší kousky opatrně obrátíme, aby se zespodu nepřipálily a zároveň nerozpadly. Dopečeme ještě 3-5 minut.
5. Necháme zcela vychladnout, rozdělíme do misek a podáváme s oblíbeným jogurtem a čerstvým ovocem.
6. Zbylou granolu po úplném vychladnutí vsypeme do uzavíratelné sklenice, kde vydrží až měsíc.

výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**kritéria Vím, co jím**
				10 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	384	139	3843	350-550 kcal/porci
bílkoviny	g	12,3	4,4	123	-
sacharidy	g	54,9	19,8	549	-
z toho cukry	g	9,7	3,5	97,4	-
tuky	g	12,2	4,4	122	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3,1	1,1	31,4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	8,9	3,2	89,2	≥ 1,4/100 g
sůl	g	0,26	0,09	2,61	≤ 0,875/100 g

přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (pokrmy určené k přesnídávce).

domácí granola jogurt křupavá granola ovesné vločky ovoce recept bohatý na vlákninu receptura dle kritérií Vím, co jím vegetariánský recept vláknina zdravá snídaně

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz