

## Jesienna granola



### Składniki:

- gruszka - 1/2 sztuki
- płatki owsiane - 250g
- orzechy nerkowca - 45g
- wiórki kokosowe - 25g
- słonecznik, łuskany - 20g
- migdały, płatki - 50g
- rodzynki - 50g
- miód - 80ml
- olej kokosowy - 1 czubata łyżeczka
- cynamon - ok. 1/2 łyżeczki
- wanilia, aromat - 3 krople
- sól - szczypta

 10 minut + 30 minut pieczenie

Stopień trudności     

### Niezbędne narzędzia:



tarka



miska



nóż



deska do krojenia

### Opis przygotowania:

1. Gruszkę myjemy, obieramy i ścieramy na grubych oczkach tarki.
2. Orzechy nerkowca siekamy na mniejsze kawałki.
3. Wszystkie składniki wrzucamy do jednej miski.
4. Mieszymy.
5. Wykładamy na blachę wyłożoną papierem, rozkładamy równomiernie.
6. Pieczemy w temp. 180st. z termoobiegiem przez ok. 30 minut, ale co kilka minut zerkamy i mieszamy granolę by się nie spaliła.

**Z tego przepisu wychodzi ok. 14 porcji ->  
1 porcja = 3 czubate łyżki gotowej granoli :)**

1 porcja 170 kcal

B: 4 g | T: 7,5 g | W: 22 g