Гранола

На 100 грамм:
Калорийность: **398.09 ккал.**
Белки: **10.68 г.**
Жиры: **12.82 г.**
Углеводы: **63.53 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/granola/

Домашняя гранола это овсяные хлопья, орехи и сухофрукты, запеченные в духовке до золотистости и веселого хруста. Более здоровую еду сложно придумать: в граноле полно клетчатки и витаминов, которые сохраняются благодаря деликатной термообработке. В отличие от магазинных вариантов домашняя гранола не содержит избытка сахара, трансжиров и искусственных добавок. Прекрасно действует на пищеварение и обмен веществ плюс очищает сосуды от «плохого» холестерина.

Ингредиенты:
- хлопья овсяные - 200 гр (602 ккал)
- мед - 30 гр (93 ккал)
- орехи и сухофрукты коктейль (можно взять готовый коктейль или взять любимые орешки и сухофрукты)- 100 гр (490 ккал- калорийность моей смеси, у вас может быть другая, в зависимости от выбранных ингредиентов)

Приготовление:
Сперва разогреваем сковородку. Выкладываем туда овсяные хлопья. Потом добавляем любимые сухофрукты и нарезанные очищенные орешки. Все обжариваем на сковородке без масла.
Теперь перемешиваем обжаренную смесь с жидким медом. Смесь должна быть немного липкой.
Массу тщательно утрамбовываем в неглубокое блюдо. После этого ставим в холодильник, чтобы гранола основательно застыла. Затем разрезаем на небольшие батончики по 30-40 гр, (похожи на батончики мюсли).