



Γκρανόλα με κινόα

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**40'**Χρόνος
Ψησίματος**400 γρ.**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 250 γρ. κινόα
- 60 γρ. βρώμη
- 40 γρ. ηλιόσπορο
- 15 γρ. αμύγδαλα φιλέ
- 1/2 κ.γ. κανέλα
- 50 γρ. σμέουρα (raspberries)
- 30 γρ. ηλιέλαιο
- 80 γρ. σιρόπι σφενδάμου
- 1/4 κ.γ. [εγχύλισμα βανίλιας](#)
- 1/4 κ.γ. αλάτι

Για το σερβίρισμα

- γιαούρτι στραγγιστό
- σμέουρα (raspberries), αποξηραμένα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

493 Θερμίδες (kcal)	17.0 Λιπαρά (γρ.)	2.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	61.0 Υδατ/κες (γρ.)
25%	24%	11%	23%
20.0 Σάκχαρα (γρ.)	16.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	13.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.23 Αλάτι (γρ.)
22%	32%	52%	4%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 150°C στον αέρα.
- Σε ένα ταψί 20x30 εκ. βάζουμε μια λαδόκολλα.
- Βάζουμε την κινόα σε ένα μούλτι και τη χτυπάμε μέχρι να γίνει σκόνη.
- Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε την κινόα, τη βρώμη, τον ηλιόσπορο, το φιλέ αμύγδαλο, την κανέλα, τα ράσπερις και τα ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα.
- Σε ένα μικρό μπολ βάζουμε το ηλιέλαιο, το σιρόπι σφενδάμου, το εγχύλισμα βανίλιας και το αλάτι και τα ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Τα αδειάζουμε μέσα στο μπολ με τα στερεά υλικά και με μια πλαστική σπάτουλα τα ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά μεταξύ τους.
- Ρίχνουμε το μείγμα στο ταψί και το απλώνουμε καλά με μια σπάτουλα ομοιόμορφα.
- Ψήνουμε για 40 λεπτά.
- Βγάζουμε από τον φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει καλά πάνω σε σχάρα
- Αφού κρυώσει το σπάμε σε ένα μπολ με τα χέρια μας.
- Διατηρούμε σε ένα καλά κλεισμένο αεροστεγές δοχείο 400 γρ.
- Σεβρίουμε με γιαούρτι και ράσπερις