



Σπιτική γκρανόλα

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος
Ψησίματος

18-20

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 100 γρ. μέλι
- 80 γρ. ζάχαρη μαύρη μαλακή
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 100 γρ. σπορέλαιο
- 1 πρέζα αλάτι
- 400 γρ. βρόμη
- 120 γρ. αμύγδαλα φιλέ
- 50 γρ. σταφίδες, ξανθές
- 50 γρ. cranberries, αποξηραμένα
- 150 γρ. κουβερτούρα, ψιλοκομμένη
- 50 γρ. ινδοκάρυδο

Για το σερβίρισμα

- γιαούρτι στραγγιστό
- μέλι

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε ένα [τηγάνι](#) σε δυνατή φωτιά.
- Βάζουμε μέσα το μέλι, τη ζάχαρη, την κανέλα, τη βανίλια, το σπορέλαιο, αλάτι και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και ομογενοποιηθεί το μείγμα.
- Προσθέτουμε τη βρόμη και ανακατεύουμε μέχρι να απορροφήσει όλη την υγρασία.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και μεταφέρουμε σε ένα [ταψί](#) 25x35 εκ. Απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια του ταψιού ομοιόμορφα.
- Ψήνουμε για 20 λεπτά. Αφαιρούμε και αφήνουμε να κρυώσει καλά.
- Σπάμε τη γκρανόλα σε μικρά κομμάτια και τη βάζουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε τα αμύγδαλα, τις σταφίδες, τα cranberries, την κουβερτούρα ψιλοκομμένη, το ινδοκάρυδο και ανακατεύουμε.
- Μεταφέρουμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει αεροστεγώς και αποθηκεύουμε σε ξηρό και δροσερό μέρος.
- Σερβίρουμε με γιαούρτι και μέλι.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

265 Θερμίδες (kcal)	15.0 Λιπαρά (γρ.)	4.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	27.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	21%	22%	10%
13.0 Σάκχαρα (γρ.)	4.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.05 Αλάτι (γρ.)
14%	9%	14%	1%