

Τραγανή granola χωρίς ζάχαρη, με ό,τι ξηρούς καρπούς & αποξηραμένα φρούτα έχεις στο ντουλάπι σου

Μερίδες: 12-15 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 40 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 1 ώρα **Σκεύος:** -

Φυλάμε τη granola αεροστεγώς σε βάζο, σε θερμοκρασία δωματίου, για 10 μέρες.

Υλικά:

- 240 γρ. νιφάδες βρώμης
- 2 κ.σ. λιναρόσπορο, κοπανισμένο
- 80 γρ. λευκά αμύγδαλα, κοπανισμένα
- 80 γρ. φιστίκια Αιγίνης, χοντροκομμένα
- 60 γρ. κολοκυθόσπορους
- 50 γρ. ηλιόσπορους
- 2 κ.γλ. κανέλα
- ½ κ.γλ. αλάτι
- 60 γρ. λάδι καρύδας
- 120 γρ. maple syrup
- 1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας
- 120 γρ. ξανθές σταφίδες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Παίρνουμε 60 γρ. από τη βρώμη και τα θρυμματίζουμε πολύ καλά σε επεξεργαστή τροφίμων, μετατρέποντάς τα σε αλεύρι βρώμης.

2) Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τις νιφάδες βρώμης με το αλεύρι βρώμης, το λιναρόσπορο, τα αμύγδαλα, τα φιστίκια Αιγίνης, τους κολοκυθόσπορους, τους ηλιόσπορους, την κανέλα και το αλάτι.

3) Βάζουμε το λάδι καρύδας, το maple syrup και το εκχύλισμα βανίλιας σε κατσαrolάκι και ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να λιώσει εντελώς το λάδι, χωρίς να βράσει. Ανακατεύουμε, αποσύρουμε από τη φωτιά και περιχύνουμε με το μείγμα το περιεχόμενο του μπολ. Ανακατεύουμε απαλά όλα τα υλικά μέχρι να καλυφθούν από το υγρό μείγμα.

4) Απλώνουμε το τελικό μείγμα σε ταψί φούρνου περασμένο με λαδόκολλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150°C στον αέρα για 20 λεπτά. Στα 20 λεπτά

ανοίγουμε το φούρνο και ανακατεύουμε τη granola προσεκτικά. Ξανακλείνουμε και ψήνουμε για άλλα 15-20 λεπτά ή μέχρι να χρυσίσει η granola.

5) Βγάζουμε απ' το φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου χωρίς να την ανακατέψουμε. Όταν κρυώσει εντελώς, προσθέτουμε τις σταφίδες και ανακατεύουμε να αναμειχθούν ομοιόμορφα.

Supertip:

- Μπορούμε να παίξουμε με ό,τι ξηρούς καρπούς και σπόρους έχουμε στο ντουλάπι μας, αρκεί να παραμείνουμε πιστοί/ες στις ποσότητες. Π.χ. αντικαθιστούμε τα 80 γρ. αμύγδαλα με 80 γρ. καρυδόψιχα. Ή αν δεν έχουμε κολοκυθόσπορους, μπορούμε να βάλουμε επιπλέον ηλιόσπορους καλύπτοντας την ποσότητα των κολοκυθόσπορων.
- Αν δεν μας αρέσει η κανέλα, την παραλείπουμε εντελώς ή την εμπλουτίζουμε με επιπλέον μπαχαρικά όπως λίγο μοσχοκάρυδο ή/και τζίντζερ σε σκόνη.
- Αντί για λάδι καρύδας μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα ελαφρύ ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο. Σε αυτή την περίπτωση δεν χρειάζεται να ζεστάνουμε το υγρό μείγμα σε κατσαρολάκι.
- Αντί για ξανθές σταφίδες μπορούμε να βάλουμε μαύρες ή αποξηραμένα cranberries ή ό,τι αποξηραμένα φρούτα θέλουμε σε μικρό μέγεθος ή ψιλοκομμένα. Εναλλακτικά, μπορούμε να τα παραλείψουμε εντελώς.