

GRANOLA - ovseni kosmiči kot zdrava sladica

Granola je jed iz ovsenih kosmičev, ki jih štejemo med eno najbolj zdravih živil. Zakaj? Vsebujejo veliko vlaknin in beta-glukana, folne kisline, vitamina E, mineralov kot je fosfor, kalij, mangan in železo ter rastlinskih beljakovin. Blagodejno vplivajo na prebavo, znižujejo holesterol in zvišujejo odpornost.

Granola je odličen in zdrav zajtrk. Lahko jo postrežemo z mlekom ali pa jo prelijemo s sadnim sokom in okrasimo s koščki svežega sadja. Namesto kravjega mleka lahko uporabimo ovseno ali riževo mleko. Odlično se poda k sladoledu ali se spremeni v hrustljavi posip na stepeni sladki smetani, sadni solati, jabolčni čežani, sadnemu jogurtu, pudingu ali žitni kašici. Uporabimo jo lahko tudi namesto sladkih bombončkov.

Recept spremenimo po svojem okusu: ovsene kosmiče zamenjamo s pirinimi, namesto mandljev uporabimo lešnike, sončnice nadomestimo s sezamom. Na koncu dodamo suhe marelice namesto brusnic in tako izumljamo svoje recepte.

Sestavine:

- 1 kg ovsenih kosmičev
- 1 dl olja (oljčnega)
- 4 žlice medu
- semena (sončnična, sezamova,...)
- oreščki (lešniki, orehi)
- črna čokolada (60 % in več)
- cimet (cejlonski, ekološki)

Oreščke zmeljemo, nato v večji posodi vse sestavine, razen čokolade, dobro premešamo z ovsenimi kosmiči. Pekač obložimo s papirjem za peko. Kosmiče razprostremo po dnu pekača in jih v pečici pečemo pol ure na 160 - 180° C. Vsakih pet minut jih dobro premešamo.

Lahko dodamo tudi suho sadje, posušene jagode,... Čokolado dodamo na koncu.

DOBER TEK.