

РЕЦЕПТ ГРАНОЛЫ.

СОСТАВ: органическая овсянка или та, что варится более 10 минут, кленовый сироп(сорт В) или сироп топинамбура, корица, орехи(пекан, грецкие, миндаль).

Разогреть духовку до 200*

Наполнить дно широкой емкости (лучше Pyrex) овсом, добавить чуть больше половины чашки орехов, посыпать корицей, полить кленовым сиропом, не слишком много, но так чтобы овес плавал.

Выпекать 35-40 мин., овес должен стать коричневым, затем духовку выключить, подождать еще 20 мин.

Выньте мюсли, как только достанете из духовки.

Наслаждайтесь и экспериментируйте: добавляйте к смеси йогурт или миндальное молоко, любые ягоды и фрукты.