




Granola z masłem orzechowym i bananem

Pożywne śniadanie

 Czas na High: 2

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 20

Składniki

- Płatki owsiane 1 szkl.
- Płatki orkiszowe 1 szkl.
- Ziarna sezamu, 1/3 szkl.
- Wiórki kokosowe ½ szkl.
- Suszone banany 100 g
- Czekolada deserowa 1 szkl.
- Banan, 2 szt.
- Masło orzechowe, 2 łyżki
- Miód, 2 łyżki
-



Wykonanie:

Banany obierz ze skórki, pokrój na plasterki i umieść w blenderze kielichowym. Dodaj do banana masło orzechowe oraz miód i zmiksuj. Płatki orkiszowe i owsiane, sezam oraz wiórki kokosowe umieść w naczyniu wolnowaru Crock-Pot. Do płatków przelej zmiksowane banany i dokładnie wymieszaj za pomocą łyżki lub dłonią. Zapiekać granolę przez 2 godziny na funkcji high. Co jakiś czas mieszaj masę aby uniknąć przypalenia. Gotową granolę przestudź, dodaj do niej siekaną czekoladę oraz suszone banany. Granolę przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku.

Przepis Darka Kuźniaka