

# Домашняя гранола

9 порций

## Вам понадобится:

- 4 столовые ложки меда
- 2 столовые ложки масла канолы или растительного масла
- ½ чайной ложки молотой корицы
- 2 стакана овсяных хлопьев
- 4 столовые ложки нарезанного миндаля
- Антипригарный кулинарный спрей.
- ½ стакана сухофруктов (изюм, клюква, абрикосы, финики или чернослив)



## Приготовление

- Разогрейте духовку до 350 ° F.
- В большую миску добавьте мед, масло и корицу. Взбейте вилкой. Добавьте овсянку и миндаль, хорошо перемешайте.
- Сбрызните противень антипригарным кулинарным спреем, равномерно распределите овсяную смесь. Выпекайте, пока не подрумянится, примерно 10–15 минут.
- Перемешивайте каждые 5 минут для равномерного запекания. Внимательно следите, чтобы гранола не пригорела.
- Достаньте из духовки и дайте полностью остыть.
- Пересыпьте охлажденную гранолу в миску среднего размера. Добавьте сухофрукты.

## Советы шеф-повара:

- Делайте большие порции. Гранолу можно хранить при комнатной температуре или в холодильнике до 3 недель.
- Добавьте молоко и ешьте как кашу.
- Добавьте гранолу во фруктовый салат или обезжиренный йогурт.
- Для вкусного перекуса используйте домашнюю гранолу в рецепте йогуртового парфе.
- Приготовьте оставшиеся овсяные хлопья на завтрак. Или используйте их в рецепте для печенья с арахисовым маслом.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed)