

Granola

Snídaňové

(vytvořil*a Petr Herold)

název	množství (na 1.0 porcí)	
Ovesné vločky	50 gramy	
Mix ořechů	30 gramy	
Dýňová semínka	20 gramy	
Máslo	15 gramy	
Koření - skořice mletá	0.2 gramy	6 lžiček
Med	20 polévkové lžíce	
Jogurt		na podávání
Sůl		

návod k přípravě

- 1) Ořechy nasekáme na menší kousky, smícháme je s ovesnými vločkami, skořicí a semínky.
- 2) Směs asi 10 minut nasucho opékáme.
- 3) Přidáme med a sundáme z plotny.
- 4) Podáváme.

úkoly

recept nemá úkoly