



## Αλμυρή granola με φιστικοβούτυρο και σπόρους, γεμάτη πρωτεΐνη

**Μερίδες:** 4 μερίδες **Χρόνος προετοιμασίας:** 5-10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 35 λεπτά

Φυλάσσουμε αεροστεγώς κλεισμένη για 15 μέρες, σε θερμοκρασία δωματίου.

### **Υλικά:**

#### **50 γρ. φιστικοβούτυρο WILD SOULS**

50 ml νερό, κρύο

ξύσμα και χυμό από 1 λεμόνι

½ κ.γλ. πάπρικα γλυκιά

½ κ.γλ. θυμάρι, ξερό

250 γρ. νιφάδες βρώμης

20 γρ. ηλιόσποροι, ωμοί και ανάλατοι

20 γρ. κολοκυθόσποροι, ωμοί και ανάλατοι

10 γρ. σπόροι κάνναβης, ωμοί και ανάλατοι

20 γρ. αμύγδαλα, λευκά ωμά, χοντροσπασμένα

ελαιόλαδο

αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### **Εκτέλεση :**

- 1) Ξεκινάμε βάζοντας σε ένα μπολ το [φιστικοβούτυρο WILD SOULS](#), το νερό, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιου, τα μπαχαρικά, 2 κ.σ. ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνουμε. Ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- 2) Στη συνέχεια προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε καλά με μία μαρίζ, μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα μας.
- 3) Μεταφέρουμε το μείγμα σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα και το πιέζουμε να απλωθεί ομοιόμορφα. Ψήνουμε σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο στους 150 °C στον αέρα για 20 λεπτά, ανακατεύουμε και συνεχίζουμε το ψήσιμο για ακόμη 15 λεπτά ή μέχρι να χρυσαφίσει.



- 4) Βγάζουμε από τον φούρνο, ανακατεύουμε ελαφρώς και αφήνουμε την granola να κρυώσει εντελώς σε θερμοκρασία δωματίου.
- 5) Την σπάμε σε κομμάτια (ό,τι μέγεθος θέλουμε) και την αποθηκεύουμε σε αεροστεγώς κλεισμένο δοχείο, σε θερμοκρασία δωματίου.