



Η φθινοπωρινή granola της Μαριανίκης

Μερίδες: 12-15 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 40 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 1 ώρα

Φυλάμε τη granola αεροστεγώς σε βάζο, σε θερμοκρασία δωματίου, για 10 μέρες.

Υλικά:

- 240 γρ. νιφάδες βρώμης
- 2 κ.σ. λιναρόσπορο, κοπανισμένο
- 80 γρ. αμύγδαλα λευκά, χοντροκομμένα
- 80 γρ. καρύδια ή καρύδια pecan, χοντροκομμένα
- 100 γρ. κολοκυθόσπορους
- 2 κ.γλ. κανέλα
- ½ κ.γλ. μοσχοκάρυδο, τριμμένο
- 1 κ.γλ. τζίντζερ, σκόνη
- ¼ κ.γλ. μπαχάρι, τριμμένο
- ½ κ.γλ. αλάτι
- 60 γρ. λάδι καρύδας ή ελαιόλαδο
- 120 γρ. maple syrup ή σιρόπι αγαύης
- 1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας
- 30 γρ. αποξηραμένα τσιπς μήλου, σπασμένα
- 100 γρ. cranberries

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Παίρνουμε 60 γρ. από τη βρώμη και τα θρυμματίζουμε πολύ καλά σε επεξεργαστή τροφίμων, μετατρέποντάς τα σε αλεύρι βρώμης.

2) Σε μεγάλο μπολ ανακατεύουμε τις νιφάδες βρώμης, το αλεύρι βρώμης, το λιναρόσπορο, τα αμύγδαλα, τα καρύδια pecan, τους κολοκυθόσπορους, την κανέλα, το μοσχοκάρυδο, το μπαχάρι, το τζίντζερ και το αλάτι.

3) Βάζουμε το λάδι καρύδας, το maple syrup και το εκχύλισμα βανίλιας σε κατσαρολάκι και ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά, μέχρι να λιώσει εντελώς το λάδι, χωρίς να βράσει. Ανακατεύουμε, αποσύρουμε από τη φωτιά και περιχύνουμε με το μείγμα το περιεχόμενο του μπολ. Ανακατεύουμε απαλά όλα τα υλικά μέχρι να καλυφθούν από το υγρό μείγμα.



4) Απλώνουμε το τελικό μείγμα σε ταψί φούρνου περασμένο με λαδόκολλα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 150°C στον αέρα για 20 λεπτά. Στα 20 λεπτά ανοίγουμε το φούρνο και ανακατεύουμε τη granola προσεκτικά. Ξανακλείνουμε και ψήνουμε για άλλα 15 λεπτά. Προσθέτουμε τα τσιπς μήλου και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 5 λεπτά.

5) Βγάζουμε απ' το φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου χωρίς να την ανακατέψουμε. Όταν κρυώσει εντελώς, προσθέτουμε τα cranberries και ανακατεύουμε να αναμειχθούν ομοιόμορφα.