

Rapea kaura-pähkinägranola



 40-50 min.  231 kcal

 SteviaSweet Crystal

Valmistus

Laita uuni kuumentamaan 150 °C.

Rouhi saksanpähkinöitä hiukan pienemmiksi. Sekoita kulhossa kaurahiutaleet, siemenet, rouhitut pähkinät, makeutusaine ja mausteet. Lisää rypsiöljy ja levitä seos uunipannulle leivinpaperin päälle. Paahda 30 - 40 minuuttia välillä sekoittaen. Jäähdytä ja säilytä kannellisessa astiassa.

Ainekset noin 1 l

3 dl	kaurahiutaleita
1 dl	kauraleseitä
1 dl	auringonkukansiemeniä
1 dl	kurpitsansiemeniä
2 dl	saksanpähkinöitä
1/4 - 1/2 dl	SteviaSweet Crystal
1 rkl	kanelia
1 tl	inkivääriä
1 tl	jauhettua vaniljaa
1 dl	rypsiöljyä

Ravintoarvot per annos

231	kcal
970	kJ
6	Proteiinia g
11	Hiilihydraatit g
17.5	Rasvaa g