

Granolo kun siropo de eriko, pekanaj nuksoj kajokolado

Ingrédients

- 300g da avenaj flokoj
- 5g da salo
- 50g da vanila aromo, hejme se eble
- 25g da olivoleo
- 100g da maple siropo (mi uzis tiun de Koro)
- 80g da hakitaj pekanaj nuksoj
- 90g da hakitaokolado (mi faris duonon lakto, duonon nigra kun Karibio kaj Jivara de Valrhona)

Préparation

1. e la matenman o, mi amas miksi iom da jogurto kun bone krispa granolo.
2. Do, kompreneble, oni trovas ĉiujn ingrediencojn en ĉiuj butikoj, sed ĉi tiu estas tre facila kaj rapida fari, kaj krome oni povas adapti ĉi tiun laĝustojn.
3. Kiam mi ricevis maple siropon de Koro, mi tuj volis uzi ĉi tiun por bone aĵtuna granolo, kun pekanaj nuksoj kaj komprenebleokolado ;-). Vi povas kompreneble aldoni la sekigitajn fruktojn aĵlaokoladon laĵvia elekto!
4. Disvastigu la miksaĵon sur teleron kovritan per papero por bakado.
5. Antaŭ varmigu la fornon je 180°C, poste enmetu la granolon por 30 ĵis 40 minutoj.
6. Miksu meze de bakado kaj observu la bakadon por adapti ĉi tiun laĵvia forno.
7. Post elpreno el la forno, la granolo devas esti krispa kaj bone ora.
8. Lasu malvarmeti ĉi tiun, poste aldonu laokoladon antaŭ ol ĵui!

Recette imprimée depuis www.iletaitungateau.com