



GRANOLA TYČINKY

PRÍSADY:

- 160 g pekanových orechov, nasekaných
- 130 g ovsených vločiek
- 80 g masla
- 175 g medu¹
- čajová lyžička škorice
- 50 g kukuričných lupienkov
- 30 g napučaných ryžových cereálií
- 100 g hrozienok alebo sultánok

POSTUP:

1. Opražte pekanové orechy na panvici s nelepivým povrchom, kým nebudú voňavé a vložte ich do veľkej misky na miešanie. Na tej istej panvici opražte ovsené vločky po dobu 1-2 minút. Vložte ich do misky na miešanie s pekanovými orechmi.
2. V 2 litrovej panvici jemne zohrejte maslo, med a škoricu, pokým sa maslo úplne nerozpustí. Všetko spolu premiešajte a hotovú zmes vložte do misky s pekanovými orechmi a ovsenými vločkami. Pridajte kukuričné lupienky, napučanú ryžu a hrozienka alebo sultánky. Na premiešanie zmesi použite drevenú lyžicu.
3. Zmes uložte na plech vystlaný papierom na pečenie a jemne ju stlačte, aby ste vytvorili obdĺžnik.
4. Nechajte zmes vychladnúť pri izbovej teplote, kým nezíska tuhú konzistenciu a potom ju nakrájajte na tyčinky.