

Granola z patelni z masłem orzechowym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji: 343 kcal \ B-9 g \ T-17 g \ W-42 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g granoli: 440 kcal \ B-11 g \ T-22 g \ W-53 g \ Bł-6 g

Składniki

- ✓ płatki owsiane górskie – 5 łyżek (50 g)
- ✓ masło orzechowe – 1 łyżka (20 g)
- ✓ syrop klonowy – 1 łyżka (8 g)
- ✓ sól – 1 szczypta

Przygotowanie

1. Rozgrzej patelnię. Wrzuć płatki i podgrzewaj. Dodaj masło orzechowe, syrop klonowy oraz sól. Podgrzewaj jeszcze trochę na niewielkiej mocy.
2. Podawaj z ulubionymi dodatkami – np. jogurtem i owocami.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/granola-z-patelni-z-maslem-orzechowym/>